



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

## **UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**

**CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA  
FÍSICA**

**TEMA:**

**“ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS FÍSICAS RECREATIVAS Y SU  
INFLUENCIA EN EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL  
NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO DE  
EDUCACIÓN MUSICAL “CESAR VIERA” DE LA CIUDAD DE  
LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO  
2011-2012”**

**Tesis presentada previo a la obtención del Título de licenciado/da en Ciencias  
de la Educación, Mención Cultura Física.**

**Autores:**

Tapia Chacón Verónica Paulina

Valencia Chicaiza Edwin Marcelo

**Director:**

Lic. José Nicolás Barbosa Zapata

**LATACUNGA – ECUADOR**

**Diciembre-2014**



## AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: “ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS FÍSICAS RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN MUSICAL “CESAR VIERA” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”, son de exclusiva responsabilidad de los autores.



Tapia Chacón Verónica Paulina

CI: 050326864-1



Valencia Chicaiza Edwin Marcelo

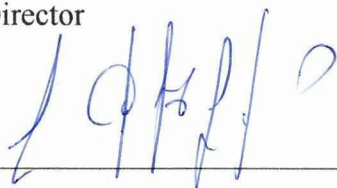
CI:050308183-8

## AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del trabajo de investigación sobre el tema, “ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS FÍSICAS RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN MUSICAL “CESAR VIERA” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”de Tapia Chacón Verónica Paulina, Valencia Chicaiza Edwin Marcelo , postulantes de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, Carrera de Licenciatura de Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos – técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga 10 de Junio, del 2014

Director



Lic. José Nicolás Barbosa Zapata

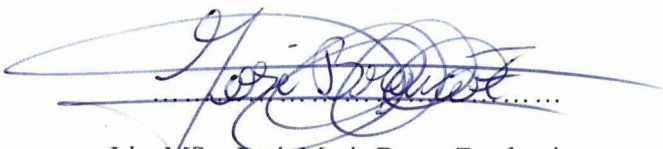
## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, los postulantes: Valencia Chicaiza Edwin Marcelo , Tapia Chacón Verónica Paulina con el título de tesis: “ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS FÍSICAS RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN MUSICAL “CESAR VIERA” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012” han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, 1 de diciembre del 2014

Para constancia firman:



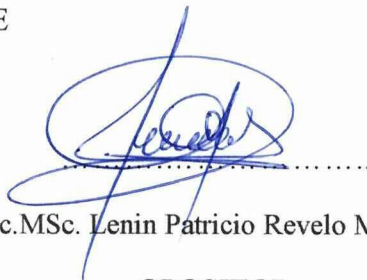
Lic. MSc. José María Bravo Zambonino

PRESIDENTE



Dr.MSc. Luis Gonzalo López Rodríguez

MIEMBRO



Lic.MSc. Lenin Patricio Revelo Mayorga

OPOSITOR

## **AGRADECIMIENTO**

Nuestra gratitud eterna a la **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**, por la oportunidad que nos brindó al acogernos como estudiantes de la carrera de Ciencia Administrativas Humanísticas del Hombre en la especialidad Licenciatura en Cultura Física, a los docentes que con su conocimiento entrega y sabiduría nos transmitieron los saberes esenciales para nuestra profesión, a nuestro Director de tesis el Licenciado José Barbosa por la amistad y su orientación profesional, y con su inmensa gratitud.

Edwin

Verónica

## **DEDICATORIA**

A mis amados padres Elsa Chacón y Patricio Tapia, quienes han sido mis grandes maestros en la vida, que con su apoyo me ayudaron a superarme y sentirme una triunfadora, además dedico este trabajo a mi mejor regalo que Dios me dio a mi hija Lizbeth gracias por el apoyo incondicional a mi carrera.

**Verónica Tapia**

## **DEDICATORIA**

A mis queridos padres Vicenta Tapia y Saúl Valencia a Dios por darme la oportunidad de estar vivo, y en especial a mi esposa , por ser la vela que empuja mi canoa cada día, por motivarme a buscar un nuevo paraje a donde llegar.

**Edwin Valencia**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

---

**TEMA: “ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS FÍSICAS RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN MUSICAL “CESAR VIERA” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”**

**Autores:** Verónica Tapia  
Marcelo Valencia

## RESUMEN

La presente investigación tiene como propósito crear conciencia en los maestros y padres de familia, por medio de ellos transmitir a los estudiantes la importancia que tiene la práctica de actividades físicas recreativas y los beneficios que se obtendrán al ser practicados, cabe destacar que esta sirvió como una herramienta de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes del Colegio de Educación Musical “César Viera”.

El problema se presentó porque en la institución objeto de estudio no se da la importancia a la actividad recreativa y tampoco se dispone de documentos básicos que permitan fomentar esta actividad en los estudiantes del colegio. La construcción del marco teórico y la elaboración de la metodología se basan en los principios de la educación crítica. La metodología que se empleó en el presente trabajo investigativo se realizó a través de la técnica de la encuesta, lo que permitió llegar a una confiabilidad aceptable, y fue valorada utilizando la estadística, cumpliendo los objetivos de las interrogantes y del marco teórico, la propuesta alternativa de la investigación contendrá: presentación, justificación, objetivos.

Las actividades físicas recreativas son una necesidad básica que sirvió como un documento de apoyo, para docentes, alumnos, padres y autoridades del Colegio de Educación Musical “César Viera”, que les permitió revisar procedimientos, metodologías, estrategias que permitió que su labor educativa sea efectiva y eficaz en beneficio de la juventud y niñez de esta querida y noble institución educativa.

Por otro lado tiene un gran aporte científico porque se convirtió en una nueva metodología de Enseñanza, para el profesor de Cultura Física siendo activa y participativa en la cual ayudó a influenciar en el sedentarismo en los estudiantes motivo de la investigación.

Palabras Claves:

Conciencia, Importancia, Práctica, Beneficios, Necesidad.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS  
Latacunga – Ecuador

---

**TOPIC: “METHODOLOGICAL STRATEGIES PHYSICAL RECREATION AND INFLUNCE IN THE SEDENTARISM IN THE NINTH YEARS STUDENTS OF EDUCATION BASIC EDUCATION SCHOOL MUSICAL “CESAR VIERA” LATACUNGA CITY, COTOPAXI PROVINCE ON SCHOOL YEAR 2011-2012”**

**Authors:** Verónica Tapia

Marcelo Valencia

**ABSTRACT**

This research has as purpose to raise awareness in teachers and parents, through them convey to students the importance that has practice of recreational physical activities and the benefits to be obtained to be practiced, it should be noted that this served as a tool for teaching- learning in students of the musical “Cesar Viera” Education school.

The problem arose because in the institution, because of does not take account importance to recreational activity and also has basic documents that encourage this activity in the College's students. The construction of the theoretical framework and the elaboration of the methodology are based on the principles of critical education. The methodology used in the present research was carried out through the survey technique, which allowed to get acceptable reliability, and was assessed using statistics, fulfilling the objectives of the questions and the theoretical framework, the alternative proposal of the research will contain: presentation, justification, objectives.

Recreational physical activities are a basic need which served as a support for teachers, students, parents and authorities "Cesar Viera" Musical educational school, which allowed them to review procedures, methodologies and strategies that allowed that its educational work will be effectively and efficiently for the benefit of youth and childhood of this noble and beloved institution.

On the other hand has a great scientific contribution that became a new teaching-learning methodology, for the teacher of physics being active and participatory culture in which helped influence the sedentary lifestyle in reason for research students.

Keywords

Conscience, Importance, Practice, Benefits, Necessity



Universidad  
Técnica de  
Cotopaxi

CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS


## ***AVAL DE TRADUCCIÓN***

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal CERTIFICO que: La traducción del resumen de tesis al Idioma Inglés presentado por el señor Egresado de la Carrera de Licenciatura en Cultura Física de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas :**VERÓNICA PAULINA TAPIA CHACON, MARCELO VALENCIA CHICAIZA**, cuyo título versa **“ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS FÍSICAS RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN MUSICAL “CESAR VIERA” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”**, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo al peticionario hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimaren conveniente.

Latacunga, julio del 2014

Atentamente,

  
Lic. M. Sc. Marcia Janeth Chiluisa Chiluisa  
**DOCENTE CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS**  
C.C. 050221430-7

## ÍNDICE

	Pág.
Portada.....	i
Autoría.....	ii
Aval del director de tesis.....	iii
Aprobación del tribunal de grado.....	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatorias.....	vi
Resumen.....	viii
Summary.....	ix
Índice.....	x
INTRODUCCIÓN.....	xiv

## CAPÍTULO I

1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS .....	1
1.1. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES .....	4
1. MARCO TEÓRICO.....	5
1.1. BUEN VIVIR	
1.2. DERECHOS DEL BUEN VIVIR	
1.3. REGIMEN DEL BUEN VIVIR.....	7
2. CALIDAD DE VIDA .....	8
2.1. SALUD	
3. SEDENTARISMO.....	10
4. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS .....	12
5. ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS .....	17
5.2. ACTIVIDAD FÍSICA	
5.3. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA .....	18

5.4. TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA: .....	21
5.5. CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA	
5.6. RECREACIÓN.....	22
5.7. VALOR DE LA RECREACIÓN.....	24
5.8. FUNCIONES DE LA RECREACIÓN.....	27
5.9. EFECTOS DE LA RECREACIÓN	
5.10. FINES DE LA RECREACIÓN .....	29
5.11. TIPOS DE RECREACIÓN	

## CAPÍTULO II

6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	32
6.1. CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO	
6.2. CARACTERIZACIÓN DE LA METODOLOGÍA EMPLEADA.....	35
6.3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	39
6.4. CONCLUSIONES .....	56
6.5. RECOMENDACIONES.....	57

## CAPÍTULO III

7. DISEÑO DE LA PROPUESTA .....	58
7.1. DATOS INFORMATIVOS .....	59
7.2. JUSTIFICACIÓN	
7.3. OBJETIVOS .....	61
7.4. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	
8. BIBLIOGRAFÍA .....	106
9. ANEXOS .....	109

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N.1 Actividades Recreativas como herramienta.....	39
Tabla N.2 Procesos de Enseñanza-Aprendizaje.....	40
Tabla N. 3 Práctica de Actividades Recreativas.....	41
Tabla N.4 Incentivar a la práctica deportiva.....	42
Tabla N.5 Mejorar el nivel físico en los estudiantes.....	43
Tabla N.6 Las actividades recreativas mejora la calidad de vida.....	44
Tabla N.7 Ayudar a los estudiantes con el sedentarismo.....	45
Tabla N. 8 Manejo de las Actividades Recreativas.....	46
Tabla N. 9 Manejo de enseñanza de la Cultura Física.....	47
Tabla N.10 Utilización de actividades recreativas.....	48
Tabla N.11 Conoce usted que es el sedentarismo.....	49
Tabla N.12 Actividades recreativas mejora su condición física.....	50
Tabla N.13 Disminuir el sedentarismo.....	51
Tabla N.14 Profesor aplique estrategias.....	52

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N.1 Actividades Recreativas como herramienta.....	39
Gráfico N.2 Procesos de Enseñanza-Aprendizaje.....	40
Gráfico N. 3 Practica de Actividades Recreativas.....	41
Gráfico N.4 Incentivar a la práctica deportiva.....	42
Gráfico N.5 Mejorar el nivel físico en los estudiantes.....	43
Gráfico N.6 Las actividades recreativas mejora la calidad de vida.....	44
Gráfico N.7 Ayudar a los estudiantes con el sedentarismo.....	45
Gráfico N. 8 Manejo de las Actividades Recreativas.....	46
Gráfico N. 9 Manejo de enseñanza de la Cultura Física.....	47
Gráfico N.10 Utilización de actividades recreativas.....	48
Gráfico N.11 Conoce usted que es el sedentarismo.....	49
Gráfico N.12 Actividades recreativas mejora su condición física.....	50
Gráfico N.13 Disminuir el sedentarismo.....	51
Gráfico N.14 Profesor aplica estrategias.....	52

## INTRODUCCIÓN

El Buen Vivir tiende a la conservación de la salud, al desarrollo armónico del cuerpo mediante la práctica de actividades físicas recreativas, utilizando estrategias metodológicas, influyendo en el sedentarismo, que será de útil en la salud de los estudiantes de esta Institución Educativa.

El diseño de Actividades físicas recreativas, para los estudiantes del Colegio de Educación Musical “César Viera” en la parroquia Juan Montalvo, ciudad de Latacunga, es de suma importancia ya que ayuda a emplear la práctica de actividades recreativas, desarrollando el interés por las actividades lúdicas como: juegos, campamentos, ciclo paseos, caminatas que fortalezcan el desarrollo del estudiante, ya que se optará por juegos significativos que más tarde les servirá para su vida cotidiana.

Como este proyecto es el primero en desarrollarse dentro de la institución educativa, es de gran novedad y de actualidad por cuanto ayuda a emplear la práctica deportiva, para así obtener resultados esperados en el desarrollo de valores de solidaridad, compañerismo y amistad.

El problema es el sedentarismo que existe en los estudiantes del noveno año de educación básica del Colegio de educación Musical “Cesar Viera”.

Diagnosticar los factores que inciden en el sedentarismo en los estudiantes del noveno año de Educación Básica del Colegio de Educación Musical “Cesar Viera”.

Proponer estrategias metodológicas utilizando juegos recreativos para despertar el interés en la práctica de actividades físicas y de esta manera influenciar a disminuir el sedentarismo en los estudiantes del noveno año de educación básica.

Por tanto se justifica plenamente la realización de este trabajo de investigación pues existe la necesidad de desarrollar Actividades físicas recreativas que permita mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

El proceso de investigación siguió los siguientes parámetros: Primero se procedió a la recopilación de información referente a la institución, se identifica el objetivo de estudio y su campo de acción para estructurar el marco teórico, se continuo con el diagnostico de las necesidades de Actividades físicas recreativas a través de la aplicación de la técnica de la encuesta con sus respectivo instrumento de investigación, finalmente concluyendo con la ejecución de la propuesta.

Los investigadores al realizar el análisis crítico es necesario plantear preguntas directrices que orientan el desarrollo de la investigación y son las siguientes.

1. ¿Qué contenidos científicos, teóricos y conceptuales que fundamentaran la elaboración de estrategias para promover la práctica de actividades físicas recreativas?
2. ¿Cuáles son las dificultades que inciden en el sedentarismo en los estudiantes del Noveno Año de Educación Básica del Colegio de Educación Musical “César Viera”
3. ¿Qué actividades físicas recreativas permitirán erradicar el sedentarismo en los estudiantes del noveno año de Educación Básica del Colegio de Educación Musical “Cesar Viera”?

Para llegar a la investigación se recurrió al tipo de estudio descriptivo, métodos adecuados como: método inductivo, deductivo, analítico y empírico, para llegar a obtener datos se lo hace a través de la encuesta, entrevista y la ficha de observación, mediante las fichas de observación se pudo elaborar las actividades físicas recreativas.

El presente trabajo de investigación está establecido en tres capítulos, distribuidos de la siguiente manera:

El Capítulo I, consta el Marco Teórico donde se encuentran conceptos de: Buen vivir, Calidad de vida, Sedentarismo, Estrategia Metodológicas y Actividades físicas recreativas.

El Capítulo II, constan los Antecedentes de la Institución Educativa, Análisis e Interpretación de Resultados obtenidos de la investigación, Conclusiones y Recomendaciones. Las encuestas se realizaron a los estudiantes, profesores y la entrevista al Rector del establecimiento del Colegio de Educación Musical “Cesar Viera”.

En el Capítulo III, consta Diseño de la Propuesta, además contienen los Objetivos y Resultados Generales de la propuesta.

# CAPÍTULO I

## 1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

A nivel mundial la inadecuada alimentación y el sedentarismo son índices que crece anualmente en los adolescentes por esta razón es necesario informar sobre riesgos de llevar una mala alimentación y una vida sedentaria que son aspectos que conducen al sobrepeso y en casos más extremos a la obesidad.

En algunos países este fenómeno es tratado como una política de estado para frenar su propagación. Un ejemplo de aquello es Francia y Estados Unidos, lugares en donde se prohibió la venta de comida chatarra en las instituciones Educativas y han implementado nuevas estrategias de promover la actividad física como el 6 de abril en que se celebra el día de “Agita Mundo”, en todas las instituciones educativas, con el fin de frenar los casos de sobrepeso y el sedentarismo en los niños y adolescentes.

En el Ecuador algunas instituciones educativas cuentan una población estudiantil con un elevado sobrepeso, el ocio en la adolescencia cada vez se hace más sedentario los avances tecnológicos y de transporte, hacen que las personas caminen menos y ejecuten ejercicios físicos en la vida diaria; estas tendencias parece no disminuir y por lo contrario se va acentuando cada día más.

A esto hay que añadir un entorno urbanístico poco favorable a la práctica de actividades física, lo que ha provocado jóvenes que a su vez, tiendan hacer menos activos durante el resto del día. De acuerdo con la Constitución Política Del Estado la actividad física es un derecho básico, por lo tanto, recae en él la responsabilidad de protegerla y promoverla.

En el colegio de Educación Musical “Cesar Viera” existen estudiantes propicios al sedentarismo ya que a la hora de Cultura Física no quieren participar en las actividades que dispone el profesor.

Uno de los problemas que daría el sedentarismo en el noveno año de educación básica son los diversos cambios en su aspecto físico dado como resultado el sobrepeso por lo que es considerado un problema bastante preocupante.

Según Dr. Romero Tomás (2009) Manifiesta “Desde el punto de vista antropológico, el término “sedentarismo” (del Latín “sedere”, o la acción de tomar asiento) se ha utilizado para describir la transición de una sociedad nómada a otra establecida en torno a un lugar o región determinada.”

Este cambio se ha relacionado a la evolución de grupos sociales en que el sustento dependía de la caza y recolección de frutos, a una organización social-productiva basada en la agricultura y en la domesticación de animales. Es probable que en las formas de vida nómades se requería un mayor gasto energético en las actividades diarias para satisfacer las necesidades individuales y del grupo social, en contraste a la sociedad sedentaria, aunque en ésta el gasto energético de los individuos en los estratos sociales más bajos era sin duda mayor que el de los de niveles más altos, lo que probablemente se acentuó aún más en las etapas iniciales de la revolución industrial.

Más adelante, el advenimiento de los métodos mecanizados de transporte y trabajo, y el progresivo desarrollo de la sociedad industrial avanzada han reforzado las características de la sociedad sedentaria en todos los estratos sociales reduciendo cada vez más las oportunidades de gasto energético en la vida diaria.

Los investigadores están de acuerdo con el Dr. Tomás Romero que el ser humano desde su aparición ha cultivado sus propios alimentos, por medio de la caza e intercambio de alimentos con otras colonias por estas razones en esa época no existía el sedentarismo, ya que gracias a la caza ellos ejecutaban sin saber actividades físicas ya que tenían que correr para cazar animales para su alimento,

trepar árboles para conseguir frutas entre otras cosas , el intercambio de alimentos lo que tenían ellos intercambiaban con cosas que no tenían y así variaban su alimentación siendo buena y saludable.

Según Morales José (2010) Manifiesta *“La obesidad infantil y juvenil se ha convertido en un problema de salud pública, está asociada con el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios, estos factores ambientales guardan estrecha relación con la rapidez con que se está incrementado la prevalencia de la obesidad entre los infantes, dicha prevalencia suele mantenerse hasta la edad adulta, disminuyendo con esto la cantidad y calidad de vida.”*

Para los investigadores el sedentarismo en el siglo XXI es una enfermedad crónica caracterizada por la falta de actividades físicas recreativas, relacionada con factores como biológicos, socioculturales, y hasta psicológicos y afectando la calidad de vida tanto en la salud como físicamente.

## 1.1. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



## **1.2. MARCO TEÓRICO**

### **1.2.1. BUEN VIVIR**

Según la Constitución Política del Ecuador (2008) manifiesta en el Art.14. “Se reconoce el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantice la sostenibilidad y el buen vivir, *sumak kawsay*.”

Se declara de interés público la preservación del ambiente, la conservación de los ecosistemas, la biodiversidad y la integridad del patrimonio genético del país, la prevención del daño ambiental y la recuperación de los espacios naturales degradados.

El concepto del "buen vivir" toma su terminología "*sumak kawsay*" de la cosmovisión ancestral quechua de la vida. En su significado quechua original, *sumak* hace referencia a la realización ideal y hermosa del planeta, mientras que *kawsay* significa "vida", una vida digna, en plenitud.

El "*sumak kawsay*" ancestral considera a las personas como un elemento de la Pachamama o Madre Tierra (madre mundo). Así, a diferencia de otros paradigmas, el buen vivir moderno, inspirado en la tradición indígena, buscaría el equilibrio con la naturaleza en la satisfacción de las necesidades ("tomar solo lo necesario" con vocación para perdurar), sobre el mero crecimiento económico.

Para los investigadores el buen vivir es que el ser humano goce de todos los beneficios naturales que posee nuestro planeta.

### **1.2.2. DERECHOS DEL BUEN VIVIR**

#### **Sección Quinta**

#### **Educación**

Según la Constitución Política del Ecuador (2008) manifiesta en el Art. 26.- “La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber

ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.”

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

Art. 28.- La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente.

Es derecho de toda persona y comunidad interactuar entre culturas y participar en una sociedad que aprende. El Estado promoverá el diálogo intercultural en sus múltiples dimensiones.

El aprendizaje se desarrollará de forma escolarizada y no escolarizada.

La educación pública será universal y laica en todos sus niveles, y gratuita hasta el tercer nivel de educación superior inclusive.

Art. 29.- El Estado garantizará la libertad de enseñanza, la libertad de cátedra en la educación superior, y el derecho de las personas de aprender en su propia lengua y ámbito cultural.

Para los investigadores la educación es la base fundamental para el conocimiento y desarrollo de las personas ya que es un derecho que garantiza el estado y así obtendrán mejores oportunidades en la vida.

## **Sección séptima**

### **Salud**

Según la Constitución Política del Ecuador (2008) manifiesta en el Art.32. *“La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.”*

### **1.2.3. REGIMEN DEL BUEN VIVIR**

#### **Cultura física y tiempo libre**

Según la Constitución Política del Ecuador (2008) manifiesta en el Art.381. *“El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en*

*competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.”*

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

**Art. 382.-** Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

**Art. 383.-** Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

Para los investigadores el Buen vivir es que una persona tenga todos los servicios básicos pero sobre todo tener una buena salud mediante la actividad física y recreativa para tener una buena calidad de vida tanto en la etapa de la niñez como en la adulta.

Para los investigadores la educación física y el tiempo libre son actividades que contribuyen a la salud y formación integral de las personas de todas las edades que garantiza el estado.

## **1.3. CALIDAD DE VIDA**

### **1.3.1. Salud**

Según la OMS La Organización Mundial de la Salud (2012) Dice *“En su grupo estudio de Calidad de Vida la ha definido como "la percepción de un individuo de su situación de vida, puesto en su contexto de su cultura y sistemas de valores, en relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones". Es un*

*concepto amplio que se ha operacionalizado en áreas o dominios: la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y su relación con las características más destacadas del medio ambiente. Es en este sentido, que la operacionalización del concepto Calidad de Vida ha llevado a tal formulación y construcción de instrumentos o encuestas que valoran la satisfacción de personas, desde una mirada general. Sin embargo, las particularidades de los diferentes procesos patológicos y la presión por objetivar su impacto específico, ha motivado la creación de instrumentos específicos relacionados a cada enfermedad y su impacto particular sobre la vida de las personas. De este modo, podemos distinguir instrumentos generales de Calidad de vida y otros relacionados a aspectos específicos de los diferentes cuadros patológicos (Instrumentos calidad de vida relacionados a la enfermedad)". (pág-4)*

Para los investigadores la Calidad de Vida es tener una buena salud tanto física como mentalmente por medio de actividades físicas y recreativas que no solo ayuda a los niños sino que también a los adultos, una media hora diaria de actividades recreativas mejora su circulación de la sangre entre otros beneficios.

Es un concepto que hace alusión a varios niveles de generalización, pasando por sociedad, comunidad, hasta el aspecto físico y mental, por lo tanto, el significado de calidad de vida es ambiguo, contando con definiciones desde sociología, ciencias políticas, medicina, estudios del desarrollo, etc.

Existen 5 diferentes áreas para comenzar a evaluar la calidad de vida. Bienestar físico (con conceptos como salud, seguridad física), bienestar material (haciendo alusión a ingresos, pertenencias, vivienda, transporte, etc.), bienestar social (relaciones personales, amistades, familia, comunidad), desarrollo (productividad, contribución, educación) y bienestar emocional (autoestima, mentalidad, inteligencia emocional, religión, espiritualidad).

Un indicador comúnmente usado para medir la calidad de vida es el Índice de Desarrollo Humano (IDH), establecido por las Naciones Unidas para medir el grado de desarrollo de los países a través del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), cuyo cálculo se realiza a partir de las siguientes variables:

1. Esperanza de vida.
2. Educación, (en todos los niveles).

Los países con el IDH más alto son Nueva Zelanda, Noruega, Australia, Suecia, Canadá y Japón.

La producción industrial y el crecimiento económico eran, en el pasado, los únicos elementos considerados en el nivel de desarrollo de un país. Aunque esta perspectiva dejaba de lado otros aspectos no tan directamente materiales, que el IDH sí considera. Si bien el IDH, se considera más adecuado para medir el desarrollo, este indicador no incorpora algunos aspectos considerados importantes para la medición del desarrollo, como el acceso a la vivienda, a una buena alimentación y a la cultura y las artes; entre otros.

#### **1.4. SEDENTARISMO**

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, es propia de la manera de vivir en la actualidad por el ser humano, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.

Para DEBBAG (2000) manifiesta que. “El sedentarismo aparece según el ritmo de vida de la actual sociedad es totalmente distinta a la de nuestros padres o abuelos,

en el que tenían un espacio para la familia, compartían pequeñas cosas cotidianas, como sentarse junto a nosotros para hacer los deberes del colegio, ir los fines de semana a los bosques, compartir la pelota y muchas cosas más.” (pág. 87)

Hoy la sociedad vive a un ritmo acelerado, padre y madre suelen trabajar, llegan tarde a sus hogares, el sedentarismo, el stress y algún factor de riesgo cardiaco (colesterol, hipertensión arterial, diabetes, obesidad, tabaquismo) comienzan lentamente a pasar facturas y los eventos cardiovasculares aparecen más temprano en la vida.

Las personas pasan varias horas fuera de sus casas, muchos deciden dedicar unas horas al deporte, algunos corren maratones, otros recurren al gimnasio, a la caminata, trotar, andar en bicicleta.

Pensando el sujeto no solo en la presión de una cultura de verse bien, sino que muchos ven en la actividad física como saludable para mejorar la calidad de vida y suelen entrenarse dos o tres veces por semana en forma regular y de esta manera ir acondicionando el aparato cardiovascular, bajando los factores de riesgo, en cambio otros cansados por sus actividad cotidiana prefieren ir a su casa y dedicarle al deporte los fines de semana, en este caso vemos como los riesgos de sufrir desde lesiones osteo-musculares, articulares hasta evento cardiovascular o muerte súbita suelen aumentar, por no tener una preparación previa. Adecuada, gradual, regular.

Se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales.

Así mismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema Las consecuencias pueden ser muchas, pero las más notables pueden ser las siguientes:

**1.4.1. Propensión a la obesidad:** la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

**1.4.2. Problemas óseos :** la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis que dificulta distintas actividades como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento de las grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los cardiacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.

- Menstruación a temprana edad
- Problemas de espalda que generan dolores frecuentes.
- Propensión a desgarres musculares.

Para los investigadores el sedentarismo es la carencia de actividad física como el deporte, lo que permite que las personas sean más propensas a enfermedades especialmente cardiacas.

## **1.5. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

Una estrategia de aprendizaje es un procedimiento, conjunto de pasos o habilidades que un alumno adquiere, emplea de forma intencional como instrumento flexible para aprender significativamente solucionar problemas y demandas académicas.

Para SÁNCHEZ (2004) “En ocasiones las estrategias metodológicas son objeto de aprendizaje son tan complejas que no se pueden aprender todas de una vez y deben ser aprendidas por partes para adecuarse al ritmo de aprendizaje de los alumnos”. (pág. 54)

Para los postulantes las estrategias metodológicas deben irse desarrollando de manera paulatina y progresiva utilizando estrategias adecuadas sin forzar ni cargar al estudiante.

Las estrategias metodológicas permiten identificar principios, criterios y procedimientos que configuran la forma de actuar del docente en relación con la programación, implementación y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

En el nivel inicial, la responsabilidad educativa del educador o la educadora es compartida con los niños y las niñas que atienden, así con las familias y persona de la comunidad que se involucren en la experiencia educativa. La participación de las educadoras y los educadores se expresa en la cotidianidad de la expresión al organizar propósitos, estrategias y actividades.

Las educadoras y educadores aportan sus saberes, experiencia, concesiones y emociones que son los que determinan su accionar en el nivel y que constituyen su intervención educativa.

Estas estrategias constituyen la secuencia de actividades planificadas y organizadas sistemáticamente, permitiendo la construcción de un conocimiento escolar y, en particular se articulan con las comunidades.

Se refiere a las intervenciones pedagógicas realizadas con la intención de potenciar y mejorar los procesos espontáneos de aprendizaje y de enseñanza, como un medio para contribuir a un mejor desarrollo de la inteligencia, la afectividad, la conciencia y las competencias para actuar socialmente.

Según NISBET (1987), *“Estas estrategias son procesos ejecutivos mediante los cuales se eligen, coordinan y aplican las habilidades. Se vinculan con el aprendizaje significativo y con el aprender a aprender. La aproximación de los estilos de enseñanza al estilo de aprendizaje requiere que los profesores comprendan la gramática mental de sus alumnos derivada de los conocimientos previos y del conjunto de estrategias, guiones o planes utilizados por los sujetos de las tareas.”*

El conocimiento de las estrategias de aprendizaje empleadas y la medida en que favorecen el rendimiento de las diferentes disciplinas permitirá también el entendimiento de las estrategias en aquellos sujetos que no las desarrollen o que no las aplican de forma efectiva, mejorando así sus posibilidades de trabajo y estudio. Pero es de gran importancia que los educadores y educadoras tengan presente que ellos son los responsables de facilitar los procesos de enseñanza y aprendizaje, dinamizando la actividad de los y las estudiantes, los padres, las madres y los miembros de la comunidad.

Para determinar las estrategias a utilizarse debe tomar en cuenta:

Las características de la destreza a enseñar las actividades deben ser analizadas desde el punto de vista funcional y estructural para determinar las exigencias que pueden plantear para el aprendizaje, por ejemplo una destreza compleja, compuesta o seriada debe ser enseñada mediante una estrategia analítica mientras una destreza discreta, continua o simple debe ser planteada de forma global.

Las posibilidades del alumno : Según el estado evolutivo del alumno puede afrontar las exigencias que la destreza plantea o no, por ejemplo con niños pequeños debe adoptar estrategias globales con reducción de la dificultad antes que analíticas ya que le resulta costoso integrar las partes que componen una destreza.

Los objetivos de la enseñanza: El aprendizaje de una destreza determinada no se produce aisladamente si no en relación con otras destrezas que han de ser aprendidas después por tanto unas estrategias u otras en el aprendizaje actual permite o no su aplicación a los aprendizajes futuros.

Las estrategias es también en gran medida una autentica creación y la tarea que le queda al docente por saber es interpretarla y tomarla como objeto de reflexión para buscar mejoras sustanciales en el proceso completo de enseñanza-aprendizaje.

Se debe tomar en cuenta lo siguiente:

#### **1.5.1. Respete las limitaciones**

Se deben respetar las limitaciones físicas de los niños y jóvenes y ceñirse a actividades que estén a su alcance. Jamás se debe exigir a los niños que lleven a cabo actividades que excedan sus posibilidades físicas y mentales. La programación de educación física debe incluir planes de trabajo que se ajusten a tal principio. Se cree que los niños se controlan y ponen sus limitaciones espontáneamente, de modo que no llegaran a punto de lesionarse a menos a que se le obligue.

#### **1.5.2. Respete la peculiaridad**

Tenga en cuenta las características peculiares de niños y jóvenes. Los programas de ejercicio no deben ser solo versiones adaptadas de los programas para las personas adultas, sino que deben tener en cuenta las particularidades biológicas de niños y jóvenes.

#### **1.5.3. Evite la sobrecarga**

Si bien cierta la sobrecarga del cuerpo es necesaria para mejorar la condición física, deben evitarse los programas de ejercicio que suponen un exceso de

esfuerzo repetitivo sobre los huesos y tendones y que puedan llegar a producir lesiones. Es evidente que los niños no son capaces de tanto esfuerzo físico como las personas adultas.

#### **1.5.4. Respete las individualidades**

Es importante apreciar la capacidad física de cada alumno y ser consciente de las grandes diferencias, en cuanto al desarrollo físico, que hay entre ellos. Los esfuerzos deben ir dirigidos a adaptar los ejercicios a cada alumno. En ese caso las clases excesivamente fuertes o excesivamente suaves deben eliminarse. Podemos encontrarnos con alumnos que sufran problemas médicos específicos que disminuyen sus posibilidades de hacer ejercicio. Es importante que los profesores conozcan tales problemas y hagan todo lo que este a su alcance para que estos alumnos saquen el máximo beneficio de las clases, sin correr ningún riesgo.

#### **1.5.5. Adapte la clase**

Normalmente en la clase de educación física se agrupa a los niños por edad. Sin embargo, para un óptimo desarrollo físico y un mínimo riesgo de lesiones, esta no es la mejor forma de clasificación. Esta división puede acarrear problemas en la clase, ya que los profesores se enfrentan a alumnos con una amplia variedad de desarrollos y capacidades para la actividad física.

Es por ello que se hace necesaria una cuidadosa planificación que se adapte a esta variedad y diversidad. Esto puede implicar cambios en la organización de algunas actividades.

#### **1.5.6. Progrese gradualmente**

Asegúrese de que los alumnos estén preparados. A los niños y jóvenes se les debe asignar un programa adecuado, que vaya aumentando de forma gradual la cantidad de ejercicio. Esto permite que su cuerpo se vaya adaptando al esfuerzo al que es sometido.

Muchos alumnos carecen de la motivación para llevar a cabo el trabajo de base que permita a su cuerpo estar en condiciones de enfrentarse a los riesgos del ejercicio. Es importante asegurarse de que los alumnos posean un estado físico, un nivel de forma tal que le permita participar cómodamente en las actividades que se les pide. En caso contrario pueden estar en riesgo de una lesión.

### **1.5.7. Fomente los ejercicios de fuerza y flexibilidad**

La fuerza y la flexibilidad óptimas, son esenciales para disminuir el número de lesiones en los jóvenes. Los ejercicios de flexibilidad realizados regularmente durante la infancia, ayudan a mantenerla y a reducir el riesgo de lesiones. Para el trabajo de fuerza, es preferible usar ejercicios de resistencia intrínseca que entrenamiento de pesas. Con la resistencia intrínseca se deben aprovechar las variantes de aquellos ejercicios que supongan grandes cargas como abdominales, tierra inclinada con variantes.

## **1.6. ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS**

### **1.6.1. ACTIVIDAD FÍSICA**

Según CASTELLÓN (2003) “La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento” (pág. 43)

La actividad física puede ayudar a:

- Quemar calorías y reducir la grasa corporal
- Reducir el apetito
- Mantener y controlar el peso

Si el propósito es bajar de peso, la actividad física funciona mejor cuando también se reduce la ingesta de calorías.

La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinfín de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas.

Para los investigadores la actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinguir la edad, sexo, condición social u ocupación.

#### **1.6.1.2. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

Para TRILLA (1996) En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

**1.6.1.1. A nivel orgánico:** aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

**1.6.1.2. A nivel cardíaco:** se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

**1.6.1.3. A nivel pulmonar:** se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

**1.6.1.4. A nivel metabólico:** disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

**1.6.1.5. A nivel de la sangre:** reduce la coagulación de la sangre.

**1.5.1.6. A nivel neuro-endócrino:** disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).

**1.6.1.7. A nivel del sistema nervioso:** mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.

**1.6.1.8. A nivel gastrointestinal:** mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

**1.6.1.9. A nivel osteomuscular:** incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

**1.6.1.10. A nivel psíquico:** incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes.

El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

Por lo tanto se puede determinar que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones y por otro lado se fortalecen ante el aburrimiento, cansancio.

### **1.6.1.3. TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA:**

Según TANNER (1966) “Existen dos clases de ejercicios: ejercicio isotónico y ejercicio isométrico”. (pág. 34)

**1.6.1.3.1. El ejercicio isotónico.**-Implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia sueca. El ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, todos estos cambios permiten una actividad física sostenida. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbic, sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Un programa regular de aerobio puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la resistencia. Para lograr el máximo rendimiento, los ejercicios aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana, en periodos de 15 minutos mínimos a la hora.

**1.6.1.3.2. El ejercicio isométrico.**- Los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares. Este tipo de ejercicio tiene como finalidad el aumento de la fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las máquinas y el levantamiento de pesas.

### **1.6.1.4. CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA**

La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

Según TANNER (1966). La falta de actividad física trae como consecuencia: (pág. 34).

1. El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad.
2. Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
3. Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
4. Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
5. Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.
6. Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

### **1.6.2. RECREACIÓN**

Una necesidad vital del hombre y un hecho social fundamental para el desarrollo de las diferentes dimensiones del ser humano, cuya acción, que es permanente, estimula el espíritu creativo y permite encontrar formas diferentes de hacer y resolver que proporcionan sentimientos de plenitud y gozo, que contribuye al mejoramiento de la calidad humana dentro de un marco de valores positivos.

Para KINERNAN (2001) denomina "recreación a la actividad realizada por los individuos, de una forma voluntaria, obedeciendo a un impulso natural y propio, causando una satisfacción inmediata a realizar algo en lo cual se logra un deleite y una nueva oportunidad de expresar la propia personalidad". (pág. 45)

Es una forma de descanso y a la vez sirve para el aprendizaje. El equilibrio humano se consigue a través de una buena recreación dirigida, pues esta no solo

La recreación mal orientada trae consigo efectos negativos, la verdadera recreación ofrece diversión, salud física y salud mental, mediante actividades formativas, que se encuentran dentro de lo moral individual y social.

Pero una recreación que solo divierte no basta, una recreación efectiva nos lleva, a una participación dentro de nuestra comunidad, tratando de superar nuestro YO, para pensar en los demás, compartir y divertir sanamente.

Todos saben que forman parte de una comunidad. No somos seres aislados, la necesidad de una vida grupal comunitaria proviene de nuestra propia naturaleza. El niño, el joven y el adulto actuando cooperativamente, descubrirá los valores de la recreación al formarse una idea cabal de las condiciones de la comunidad.

La recreación conlleva en su esencia una función educativa porque el sujeto de la recreación el niño, el joven, el adulto, es posible prepararle a “ser”, imprimiendo en todo momento el contacto vital del mundo que le rodea y ofreciéndole oportunidades para estar en permanente búsqueda. Una recreación que eduque al ser y no trabaje sobre el tener es una auténtica recreación.

Si identificásemos al tiempo libre como tiempo de no trabajo, incurriríamos en notable contradicción por cuanto éste último se manifiesta como resultado de una necesidad de desprenderse de una obligación para ser disfrutado; responde a la necesidad de contrarrestar el cansancio o el aburrimiento del trabajo y, al ser necesario, no puede considerársele libre.

Para que el ocio adquiriera el carácter de liberatorio, no sólo debe anular la obligación primaria sino también los efectos de dicha obligación: el trabajo es la Obligación, el cansancio, el aburrimiento, el estrés, son los efectos de la misma. El tiempo libre será tal en tanto posibilite la elección igualmente libre de utilizarlo para algo, sin responder más que a auto-condicionamientos.

Aunque la recreación se puede lograr por medio de actividades, no es posible identificarla plenamente con ellas, puesto que éstas son solo medios que le permiten al individuo reconocerse y tomar decisiones. El carácter recreativo lo confiere el hombre mismo cuando, a través de ellos (los medios), se recrea, es decir, cuando la participación o práctica de una actividad cuenta con la actitud receptiva, positiva y transformadora que produce una verdadera satisfacción, para el disfrute pleno de la vida, la alegría, la fe, la confianza, la solidaridad, la auto-realización, el deseo de superación y otros valores.

Su influencia es grande y va más allá de la búsqueda de alegría, placer, distracción, calma, creación, factores que proporcionan un renovado impulso para volver a encontrarse en aquello que puede ser fundamental para la vida de cada uno, como lo es el trabajo, a través del cual realizamos lo que más nos gusta y nos permite crecer individual y colectivamente en la reciprocidad con los demás, asumiendo en la práctica con carácter recreativo. Re-crear (volver a crear), resume toda la filosofía de la recreación.

Para los postulantes es la realización o práctica de actividades, que proporciona descanso, diversión y participación social voluntaria, permitiendo el desarrollo de la personalidad y la capacidad creadora, a través de actividades deportivas.

### **1.6.2. 1. VALOR DE LA RECREACIÓN**

La recreación es un campo de experiencias libremente escogidas por el hombre, que realizadas en forma placentera tiene la potencialidad de enriquecer la vida y cultivar relaciones sanas y armoniosas.

Retomando el autor TAYLOR, (2001) se identifican dominios de los beneficios de la recreación, los cuales son críticos e integran factores que comprenden un método, como son: Cognitivos (adquisición de conocimientos), Afectivos (emociones y sentimientos) y Psicomotor (Actividad muscular asociada con los procesos mentales) los cuales se encuentran interrelacionados (pág. 24)

En la recreación encontramos los siguientes valores:

- Valor Educativo
- Valor Terapéutico
- Valor Psicológico

#### **1.6.2.1.1. Valor Educativo**

Reflexión y acción del hombre sobre el mundo para transformarlo. El proceso para formar ciertas disposiciones fundamentales del hombre con respecto a la naturaleza y a nuestros semejantes.

Formar al individuo procurándole:

- Buena crianza
- Disciplina
- Hacerle prudente o sagaz
- Darle sabiduría
- Moralizarlo y
- Darle orientación.

Una exigencia vital y cultural que tiene lugar en la conciencia humana como consecuencia de impulsos internos del desarrollo individual. La recreación se ha convertido en un verdadero aliado de la pedagogía, combina toda suerte de técnicas recreativas con los objetivos pedagógicos previstos en los planes oficiales, partiendo de las diferencias individuales de los alumnos.

#### **1.6.2.1.2. Valor Terapéutico**

La recreación es un medio efectivo para lograr una excelente salud física y mental en cada circunstancia una vía propia para contrarrestar algunas enfermedades. Médicos calificados, admiten que los cuatro componentes de la vida de las personas son:

- Trabajo (Estudio)
- Recreación
- Salud Física
- Salud Mental

La recreación aporta significativamente a la salud mental de las personas, influyendo en la estabilidad emocional. En una palabra la recreación restaura el balance orgánico y psíquico de las personas.

#### **1.6.2.1.3. Valor Psicológico**

Como proceso formativo, la recreación restablece el equilibrio psicológico, pero no se queda allí. Ofrece extraordinarias posibilidades para formar el carácter y la personalidad en el campo del juego, en la vida al aire libre, en la convivencia social.

Los psicólogos establecen tres tipos de necesidades psicológicas que deben ser satisfechas por la recreación.

a) Los juegos competitivos son una forma de escape de los instintos agresivos que según los psiquiatras, preexisten en toda persona. Estos juegos son:

- Fútbol
- Tenis
- Ajedrez, damas chinas, naipes y juegos de mesa en general.
- Domino
- Básquet etc.

Estos tipos de recreación deportiva, responden a necesidades psicológicas de muchas personas, quienes diariamente, acumulan tal grado de tensiones, sin posibilidad de descargar.

b) El valor psicológico de la recreación está también en la oportunidad para crear. La recreación nos hace pensar y actuar creativamente, haciendo pleno uso de nuestra propia iniciativa y libertad. Algunas personas encuentran gran satisfacción en la producción de poemas, canciones, cuadros, pinturas, comidas etc.

c) La relajación mediante la recreación satisface importantes necesidades psicológicas. Algunas personas obtienen enormes satisfacciones escuchando música, viendo un partido de fútbol, bordando, estudiando, leyendo etc.

Pero el verdadero valor psicológico de la recreación estará siempre relacionado con el “ACTUAR” antes que con el “MIRAR” simplemente. Es necesario en el nivel preescolar, retomar los juegos tradicionales y antiguos por educativos y a la vez recreativos.

### **1.6.2.2. FUNCIONES DE LA RECREACIÓN**

Para WEBER (1988) Son todas las actividades de contenido físico-deportivo, a los cuales, se dedica el hombre en su tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competitivos o prácticas sistemáticas de actividades específicas, y las clasifica en: (Pág. 100)

**Actitud positiva:** La recreación trae como consecuencia que las personas cambien la actitud negativa y se trace metas que con esta actitud puede llegar a cumplir, junto con el crecimiento personal del que se está recreando

**Actividades para el tiempo:** La recreación permite que el ser humano siempre tenga momento para todo y que siempre encuentre el momento preciso para recrearse.

**El Equilibrio Biológico y Social:** La recreación proporciona equilibrio integral al individuo.

**Mejor calidad de vida:** La práctica recreativa siempre ayuda al mejoramiento de la calidad de vida. Las actividades que dañan la persona no son recreación.

- Depurar bienestar.
- Dotar de mayor capacidad de expresión.
- Desarrollar la creatividad.
- Motivar y disponer para el Ocio.

- Expandir horizontes
- Responder a necesidades individuales
- Facilitar experiencias positiva.

### **1.6.2.3. EFECTOS DE LA RECREACIÓN**

Para ENCISO (1982) En el aspecto físico y mental mejoran la preservación y el desarrollo de la originalidad y el ingenio creativo (pág. 62)

#### **Aspecto físico:**

Existe un encuentro en la diversión, contra la severa disciplina del trabajo o del estudio.

- Posibilita la recreación física, donde el cuerpo recobre un puesto entre los valores culturales, bajo aspectos de la salud, equilibrio físico o mental.
- Permite el desarrollo del interés por la belleza, su apreciación, estimación y el poder complementarse entre sus pares
- Gracias a la recreación se evita el ocio, la vida sedentaria, la falta de creatividad, en especial en los niños.

#### **Aspecto psicológico:**

Permite y favorece el desarrollo social entre personas, como por ejemplo en el trabajo, en el colegio y así crecer internamente

- Las personas se muestran más relajadas después de haber pasado un momento agradable de recreación humana.
- El ser humano se aleja de la vida rutinaria, de esta era de tecnología. El hombre deja de ser una persona antisocial y aprende a valorar las cosas simples de la vida, obteniendo así un buen desarrollo físico, donde hoy en día la vida se muestra monótona y alejada de la vida afable junto a la familia.

#### **1.6.2.4. FINES DE LA RECREACIÓN**

Para RAMOS (1996) “La recreación persigue como fin óptimo la educación del tiempo libre, porque en la medida que la persona sepa que hacer y este educado en cuanto a su tiempo libre, en esa misma medida mejorará su calidad de vida y su uso del tiempo libre”. (pág. 56).

La recreación tiene como objetivo, el bienestar de las personas, lo que permite el desarrollo de sus posibilidades físicas, mentales, creativas, emocionales, espirituales y de su vida en sociedad.

Es decir que la recreación enriquece la calidad de vida y es primordial para el desarrollo humano, entendiéndose desarrollo humano como un proceso en el cual vamos mejorando nuestras propias condiciones de vida mediante la búsqueda de mejores estilos de vida saludables.

La recreación también se relaciona con las acciones que se orientan hacia la participación individual y colectiva de los seres humanos, mediante actividades educativas y culturales como el estudio y práctica de las artes plásticas, de la ciencia, de la literatura, de la actuación, la música, así como actividades físico deportivas en forma libre y no obligatorias que permitan conseguir beneficios de forma directa o indirecta así como la creación o reforzamiento de hábitos, valores y actitudes positivas.

La recreación es considerada como fenómeno y proceso socio cultural, es una forma lúdica de educar los valores, hábitos y actitudes positivas y fundamentales para la sociedad. Es decir contribuye a la formación integral de la persona.

#### **1.6.2.5. TIPOS DE RECREACIÓN**

Según BIRD (1995) “La recreación puede ser activa o pasiva. La recreación activa implica acción, conjunto de actividades dirigidas al esparcimiento y al ejercicio de

disciplinas lúdicas, artísticas o deportivas, que tienen como fin la salud física y mental.” (pág. 23-24)

Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven. Sin embargo estas definiciones y clasificaciones se configuran a partir de los intereses, características y elementos que cumplen la actividad recreativa, sin olvidar que es en esencia lúdica, produce disfrute y placer se plantea con un propósito. A partir de estos conceptos, que han sido base en el trabajo llevando a cabo por el sector, se han diseñado acciones que agrupan a organizaciones, personas y comunidad en general en el diseño y elaboración del Plan Nacional de Recreación, llevando a cabo de base objetivos de inclusión y equidad para la sociedad en su conjunto.

Esto ha permitido generar herramientas que posibilitan posicionarse en el sitio que le pertenece como servicio social básico y como instrumento esencial en la búsqueda de un crecimiento social personal y de la comunidad que fortalezcan los lazos de convivencia orientados hacia una mejor calidad de vida.

**Juegos:** Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, los pres deportivos, los intelectuales y los sociales.

**Expresión Cultural y Social:** Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo.

**Vida al aire libre:** Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características

son: Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

Para los postulantes la recreación posibilita posicionarse en el sitio que le pertenece como servicio social básico y como instrumento esencial en la búsqueda de un crecimiento social personal y de la comunidad que fortalezcan los lazos de convivencia orientados hacia una mejor calidad de vida.

## **CAPÍTULO II**

### **2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

#### **2.1 BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO.**

##### **2.1.1 Reseña Histórica**

Frente a la importancia y el sentir de los Latacungueños y Cotopaxenses por tener una institución Musical en beneficio de todos cuantos pudieran acceder a un centro de Educación Musical.

Mediante gestión realizada por el Lic. Oswaldo Rivera Latacungueño en ese entonces funcionario del Ministerio de Educación y Cultura, Departamento de Planteamiento de la Educación se ve la necesidad de la creación de un Centro encaminado a desarrollar el campo Musical mediante varios trámites se crea el Centro de Educación Musical con Acuerdo Ministerial 23-64 de fecha 26 de septiembre de 1986, en este año no entra en funcionamiento por falta de recursos humanos.

Una vez que ya se cuenta con este acuerdo nombran dos profesores mismos que se encargaban en comisión de servicios en otros Planteles Educativos , luego se nombra a la señora secretaria misma que presta sus servicios en la Dirección Provincial de Educación hasta que sea nombrado el Rector titular , una vez nombrado el Rector que en ese entonces fue el Doctor Galo Culqui, se cuenta ya con el nombramiento de la colectora , en forma inmediatamente se procede buscar un local para el funcionamiento del Colegio tramite que se lo hizo con la ayuda del Párroco de San Sebastián , consiguiendo el local de la Escuela Luis Fernando Vivero para el desarrollo de las actividades que se iniciaron en el mes de agosto de 1987 con las matriculas para el primer curso .

El señor Rector conjuntamente con las Autoridades de la Dirección Provincial de Educación proceden tramitar para el cambio de denominación de Centro a Colegio en vista de que la necesidad fue la de que se haga un Colegio que brinde a la sociedad Bachilleres en el Arte Musical.

Mediante Acuerdo Ministerial 747 de fecha 7 de Agosto de 1987 se cambia la denominación de Centro a Colegio, quedando como Colegio de Educación Musical “Cesar Viera”, bajo esta modalidad se empieza a matricular para el inicio del año lectivo 1987-1988, 25 alumnos ,19 hombres y 7 mujeres, 3 docentes y 3 administrativos.

La jornada de trabajo se desarrollaba en la tarde a partir de 13h00 hasta 18h30 cabe indicar que las oficinas de Administración funcionaba en su inicio en la misma escuela y luego por gestiones del RECTOR se consiguió la casona del Ilustre Municipio del Cantón Latacunga ubicado en el mismo sector del barrio de San Sebastián para las oficinas del Rectorado, Secretaria y Colecturía.

Mediante trámites realizados por los funcionarios y profesores de esa época y gracias a la colaboración de los señores Concejales se logró conseguir el Terreno donde funcionaban los garajes del Municipio, para que allí se adecuen las habitaciones y se transformen en Aulas para el desarrollo académico.

Desde la década del 90 hasta el 2000 el Colegio sufre una profunda transformación en lo que se refiere a infraestructura física, consiguiendo su propio edificio, en el campo pedagógico aumentando de 3 profesores a 18 profesores y de 12 a 280 estudiantes .En el ámbito de reconocimiento ha logrado situarse en lo más alto en lo que se refiere prestigio de los Colegios de Cotopaxi. En lo musical ha sido reconocido local y nacionalmente por las brillantes presentaciones de: su Banda Juvenil, Orquesta de Cámara, Grupo del Recuerdo.

Egresados del establecimiento están paseando su calidad y talento tanto a nivel nacional como internacional .En países como Argentina, Estados Unidos y Alemania.

### **2.1.2 Misión**

Formar personal e íntegramente a sus alumnos/as, educándolos con un sentido humano , espiritual , académico , científico, musical , en las virtudes y los valores, para que sirvan a la sociedad Ecuatoriana en el Mundo artístico y cultural, con criterios de excelencia y calidad, fortaleciendo la cultura en diferentes manifestaciones estéticas , aportando al desarrollo de las ciencias y las bellas artes.

### **2.1.3 Visión**

Ser una institución educativa musical y cultural, precursora y formadora de talentos artísticos , impulsando al desarrollo de las artes , con un equipo de maestros sólidamente unidos , preparados socialmente , accesibles para cumplir su misión , con apertura a nuevas especialidades , motivando a sus alumnos a la participación artístico cultural dentro y fuera de la sociedad ecuatoriana .

El plan de estudios consiste de materias musicales:

- Lenguaje Musical
- Armonía
- Formas de Música
- Historia de Música
- Talleres Musicales (Bandas)
- Instrumento Principal (4 horas semanales) e Instrumento Auxiliar (3 horas semanales).

La institución educativa ofrece los siguientes instrumentos: trompeta, trombón, saxofón, guitarra y piano.

Materias generales:

- Matemática
- Ciencias Naturales
- Ingles
- Literatura y comunicación

- Informática
- Cultura Física

Su actual Rector es el Doctor Juan Marcelo Freire López.

Su actual Vicerrector es el Licenciado Luis De Faz.

## **2.2 CARACTERIZACIÓN DE LA METODOLOGÍA EMPLEADA**

### **2.2.1 DISEÑO METODOLÓGICO**

En este proceso de investigación se utilizará la investigación descriptiva, la cual permitirá la revisión de la literatura existente, lo cual nos permitirá la elaboración de fichas bibliográficas, internet, resúmenes. Por tal motivo, se determinó el siguiente diseño metodológico de investigación.

### **2.2.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Para la elaboración de la siguiente investigación los investigadores utilizarán la investigación Descriptiva pues se requiere investigar el problema para ayudar a encontrar una solución, al problema que es el sedentarismo por esta razón hemos propuesto, estas estrategias que permitirá promover la práctica de actividades físicas en los estudiantes del noveno año de Educación Básica en el Colegio de Educación Musical “César Viera”.

### **2.2.3 METODOLOGÍA**

En la investigación se utilizará el diseño no experimental, porque se realizará sin controlar las variables debido a que se utilizaron preguntas científicas para más adelante plantear estrategias metodológicas, las mismas que son parte fundamental de esta investigación. Una vez recopilada la información necesaria mediante la observación, se procederá a diseñar los objetivos dando inicio a la investigación en sentido opuesto a una investigación experimental.

#### 2.2.4 UNIDAD DE ESTUDIO

La investigación propuesta se realizará mediante la recolección de la información mediante la aplicación de encuestas a los profesores y los estudiantes, la entrevista al Rector y la ficha de observación al licenciado de Cultura Física del Colegio de Educación Musical “César Viera” del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.

<b>DESCRIPCIÓN (UNIDADES DE OBSERVACIÓN)</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Rector	1	1.17 %
Profesores	10	11.76 %
Estudiantes	74	87.05 %
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>99.98%</b>

#### 2.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS

Para el proceso de la investigación en el Colegio de Educación Musical “César Viera”, se utilizarán los métodos teóricos, empíricos y estadístico lo cual permitirá llevar el proceso de investigación de una manera ordenada, lógica y científica, para lograr los objetivos planteados y finalizar en el proceso de tabulación.

##### 2.3.1 MÉTODOS

Se puede definir como el camino, la vía, la estructura del Proceso de la Investigación Científica; es el sistema de procedimientos, la forma de estructuración de la actividad para transformar el objeto, para resolver el problema, para lograr el objetivo.

A continuación se presenta una descripción acerca de los métodos a aplicarse para el presente trabajo investigativo.

### **2.3.3 Analítico.**

Mediante procesos analíticos se buscará las causas y consecuencias que influye en el sedentarismo en los estudiantes del noveno año del Colegio de Educación Musical “Cesar Viera”.

### **2.3.4 Método Deductivo – Inductivo**

Sigue un proceso sintético - analítico, es decir se presentan conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales de las cuales se extraen conclusiones o consecuencias en las que se aplican o se examinan casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales presentadas.

### **2.3.5 Método Descriptivo**

Consiste en la observación actual de los hechos, fenómenos y casos. Se ubica en el presente pero no se limita a la simple recolección y tabulación de datos, sino que procura la interpretación racional y el análisis objetivo de los mismos, con la finalidad que ha sido establecida previamente.

Este método será aplicado en el Capítulo II, para el análisis e interpretación de resultados, ya que nos permite trabajar con la recolección y tabulación de datos

### **2.3.6 Diseño Estadístico**

Para la comprobación se utilizará la estadística descriptiva la cual permitirá a través de la media aritmética obtener los datos y representarlos mediante frecuencias, gráficos, pasteles etc., e interpretar los resultados obtenidos para en lo posterior se pueda establecer con mayor precisión conclusiones y recomendaciones respectivas.

## **2.4 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

**2.4.1 La Observación Directa.**- Consiste en la inspección y estudio por medio de los sentidos de las características más sobresalientes del hecho o fenómeno por investigar. Utilizaremos la ficha de observación que contendrá información de la misma que permitirá llegar a cumplir los objetivos planteados para el trabajo investigativo, la misma que será aplicada al profesor de Cultura Física de la Institución Educativa.

**2.4.2 La Entrevista.**- Consiste en la observación de la información oral de parte del entrevistado recabada por el entrevistador en forma directa, esta técnica se la aplicara al Rector del Colegio de Educación Musical "Cesar Viera", para lo que se planteará promover la práctica de actividades físicas recreativas que servirá de ayuda pedagógica, permitiendo mejorar el rendimiento académico y su calidad de vida en los estudiantes de la institución educativa.

**2.4.3 La Encuesta.**- Técnica cuantitativa que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos, representativos de un colectivo más amplio que se llega a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación, con el fin de conseguir mediciones cuantitativas sobre una gran cantidad de características, objetivas y subjetivas de la población, esta técnica se la aplicará a los maestros y estudiantes del Colegio de Educación Musical "César Viera".

## 2.5 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### 2.5.1 ENCUESTAS APLICADAS A LOS DOCENTES DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN MUSICAL “CESAR VIERA”.

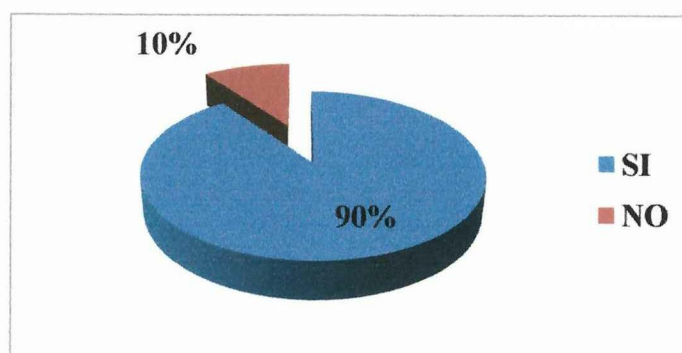
#### PREGUNTA 1

1.-Esta de acuerdo usted, que el profesor de Cultura Física debe utilizar actividades recreativas como herramienta para incentivar a los estudiantes a la práctica de actividades físicas para evitar el sedentarismo.

TABLA N°. 1: Actividades recreativas como herramienta.

ITEM	VARIABLE	f	%
1	SI	9	90%
	NO	1	10%
TOTAL		10	100%

GRÁFICO N.-1: Actividades recreativas como herramienta.



*FUENTE: Profesores del Colegio de Educación Musical “Cesar Viera”*

*ELABORACIÓN: Verónica Tapia, Edwin Valencia*

#### **Análisis e interpretación.**

De los 10 maestros encuestados, el 90% consideran que los profesores deberían utilizar actividades recreativas como herramienta para incentivar al estudiante a la práctica de actividades deportivas y el 10% expresan que no se debe utilizar actividades recreativas para el aprendizaje del deporte. Por lo tanto es beneficioso para el estudiante ya que ellos son los que necesitan saber que las actividades físicas recreativas ayudan a mejorar su calidad de vida.

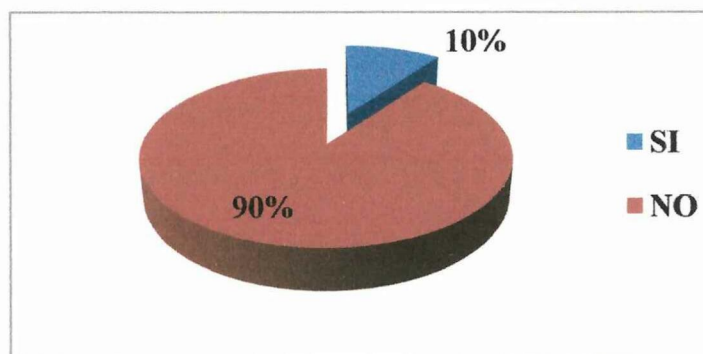
## PREGUNTA 2

2.- ¿Conoce usted como se manejan los procesos de Enseñanza-Aprendizaje de la Cultura Física con la utilización de actividades recreativas?

TABLA N°. 2: Procesos de Enseñanza-Aprendizaje.

ITEM	VARIABLE	f	%
2	SI	1	10%
	NO	9	90%
TOTAL		10	100%

GRÁFICO N.-2: Procesos de Enseñanza-Aprendizaje.



*FUENTE: Profesores del Colegio de Educación Musical "Cesar Viera"*  
*ELABORACIÓN: Verónica Tapia, Edwin Valencia*

### Análisis e interpretación.

De los 10 maestros encuestados, el 90% consideran que no conocen el PEA en la asignatura de Cultura Física y el 10% expresan que si conocen el PEA del Área de Cultura Física.

Por lo tanto los profesores de esta institución educativa deben conocer los PEA, para que pongan en práctica en su clase siendo más emotiva y participativa.

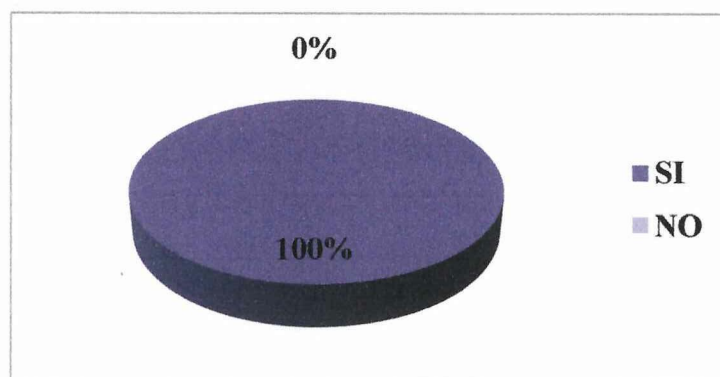
### PREGUNTA 3

3.- ¿La práctica de actividades recreativas en los procesos de Enseñanza-Aprendizaje de la Cultura Física permitirá que las clases en esta área sean más emotivas y dinámicas?

TABLA N°. 3: Practicas de Actividades Recreativas.

ITEM	VARIABLE	f	%
3	SI	10	100%
	NO	0	0%
TOTAL		10	100%

GRÁFICO N.-3: Practica de Actividades Recreativas.



FUENTE: Profesores del Colegio de Educación Musical "Cesar Viera"

ELABORACIÓN: Verónica Tapia, Edwin Valencia

#### Análisis e interpretación.

De los 10 maestros encuestados, el 100% considera que las actividades recreativas facilita el aprendizaje en clase siendo más emotivas y dinámicas.

La cual se debe aplicar actividades recreativas para mantener una buena calidad de vida.

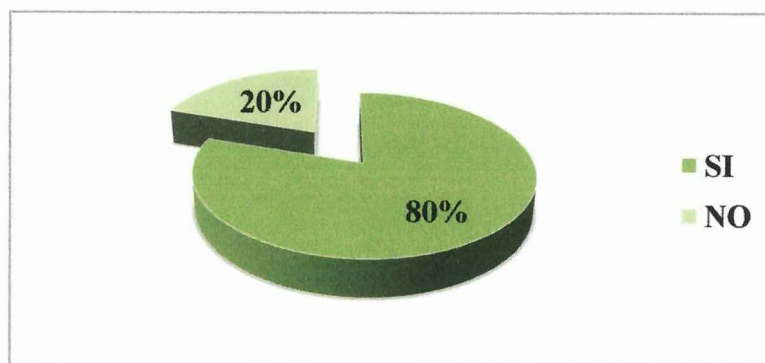
#### PREGUNTA 4

4.- ¿Cree usted que las actividades físicas recreativas incentiven a la práctica deportiva en los estudiantes?

TABLA N°. 4: Incentivar a la práctica deportiva.

ITEM	VARIABLE	f	%
4	SI	8	80%
	NO	2	20%
TOTAL		10	100%

GRÁFICO N.-4: Incentivar a la práctica deportiva.



*FUENTE: Profesores del Colegio de Educación Musical "Cesar Viera"*

*ELABORACIÓN: Verónica Tapia, Edwin Valencia*

#### Análisis e interpretación.

De los 10 maestros encuestados, el 80% consideran que mediante la incentivación de la práctica de actividades físicas y recreativas los estudiantes optaran por practicar algún deporte que les guste, el 20% manifiestan que por medio de las actividades físicas no ayudara al estudiante a que se interese a practicar algún deporte.

Se determina que por medio de actividades recreativas los estudiantes tendrán interés en practicar el deporte siendo beneficioso para mejorar su calidad de vida en el estudiante.

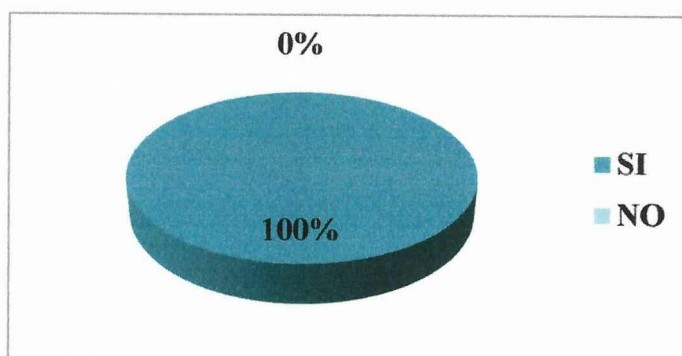
## PREGUNTA 5

5.- ¿Colaboraría usted con la práctica de Actividades Recreativas, para mejorar el nivel físico en los estudiantes de esta Institución Educativa?

TABLA N°. 5: Mejorar el nivel físico en los estudiantes.

ITEM	VARIABLE	f	%
5	SI	10	100%
	NO	0	0%
TOTAL		10	100%

GRÁFICO N.-5: Mejorar el nivel físico en los estudiantes.



FUENTE: Profesores del Colegio de Educación Musical "Cesar Viera"  
ELABORACIÓN: Verónica Tapia, Edwin Valencia

### Análisis e interpretación.

De los 10 maestros encuestados, el 100% manifiestan que si están dispuestos a colaborar con estas estrategias físicas recreativas, para incentivar a la práctica de actividades deportivas y mejorar el nivel académico y físico en los estudiantes de esta institución educativa.

Por la cual todos los profesores están dispuestos a colaborar en hacer tomar conciencia y hacerles practicar a los estudiantes actividades recreativas para mejorar su nivel físico.

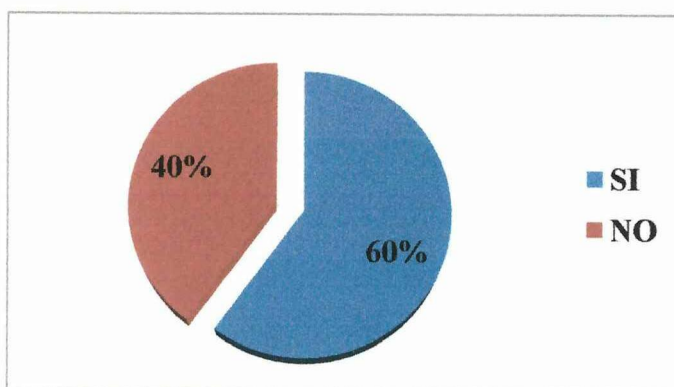
## PREGUNTA 6

6.- ¿Cree usted que la práctica de actividades recreativas por lo menos una media hora diaria puede ayudar al estudiante a mejorar su calidad de vida?

TABLA N°. 6: Las actividades recreativas mejora la calidad de vida.

ITEM	VARIABLE	f	%
6	SI	6	60%
	NO	4	40%
TOTAL		10	100%

GRÁFICO N.-6: Las actividades recreativas mejora la calidad de vida.



*FUENTE: Profesores del Colegio de Educación Musical "Cesar Viera"*  
*ELABORACIÓN: Verónica Tapia, Edwin Valencia*

### Análisis e interpretación.

De los 10 maestros encuestados, el 60% consideran que mediante la práctica de actividades recreativas ayudara al estudiante a mejorar su calidad de vida, el 40% manifiestan que por medio de las actividades físicas no ayudara al estudiante a mejorar su calidad de vida del estudiante.

Por la cual los estudiantes deben practicar actividades recreativas por los menos una media hora diaria, para mejorar su calidad de vida.

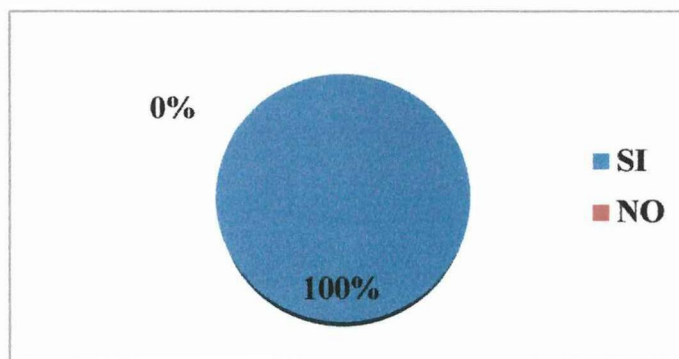
## PREGUNTA 7

7.- ¿Cree usted con estas estrategias ayudaremos a los estudiantes con el sedentarismo a practicar actividades físicas recreativas, para mejorar su salud física y mental?

TABLA N°. 7: Ayudar a los estudiantes con el sedentarismo.

ITEM	VARIABLE	f	%
7	SI	10	100%
	NO	0	0%
TOTAL		10	100%

GRÁFICO N.-7: Ayudar a los estudiantes con el sedentarismo.



*FUENTE: Profesores del Colegio de Educación Musical "Cesar Viera"  
ELABORACIÓN: Verónica Tapia, Edwin Valencia*

### Análisis e interpretación.

De los 10 maestros encuestados, el 100% considera que la práctica de estas estrategias promoverá la actividad física, por medio de actividades recreativas ayudaremos a mejorar su condición física y mental, disminuyendo el sedentarismo en los jóvenes.

Todos los profesores están de acuerdo que estas estrategias ayudaran al estudiante a despertar interés por practicar actividades recreativas.

## 2.6. ENCUESTAS APLICADAS A LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE E.B. DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN MUSICAL “CESAR VIERA”

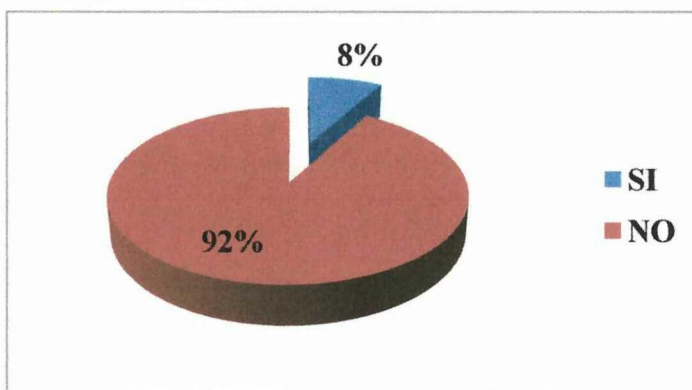
### PREGUNTA 1

1.- ¿Conoce usted si en la institución se maneja a la Cultura Física a través de las actividades recreativas?

TABLA N°. 8: Manejo de las actividades recreativas.

ITEM	VARIABLE	f	%
8	SI	6	8 %
	NO	68	92%
TOTAL		74	100%

GRÁFICO N°. 8: Manejo de las actividades recreativas.



FUENTE: Estudiantes del 9º año de E.B del Colegio de Educación Musical “Cesar Viera”  
ELABORACIÓN: Verónica Tapia, Edwin Valencia.

### Análisis e Interpretación.

De los 74 alumnos del noveno año de Educación Básica encuestados, el 92% manifiestan que no se maneja a la Cultura Física a través de actividades recreativas, y el 8% manifiesta que si ejecuta actividades recreativas.

Lo cual demuestra que la mayoría de los estudiantes se les debe motivar para que participen en actividades recreativas en la hora de Cultura Física.

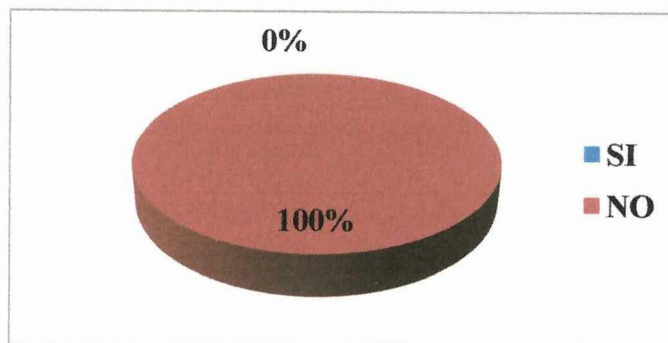
## PREGUNTA 2

2.- ¿Conoce Usted como se manejan los procesos de enseñanza de la Cultura Física con la utilización de actividades recreativas?

TABLA N°. 9: Manejo de enseñanza de la Cultura Física.

ITEM	VARIABLE	f	%
9	SI	0	0%
	NO	74	100%
TOTAL		74	100%

GRÁFICO N°. 9: Manejo de enseñanza de la Cultura Física.



FUENTE: Estudiantes del 9º año de E.B del Colegio de Educación Musical "Cesar Viera"  
ELABORACIÓN: Verónica Tapia, Edwin Valencia.

### Análisis e Interpretación.

De los 74 alumnos del noveno año de Educación Básica encuestados, el 100% manifiestan no conocer los procesos de enseñanza de actividades recreativas.

Lo que demuestra que la mayoría de los estudiantes se les debe de aplicar actividades recreativas para que participen y les guste la hora clase de Cultura Física.

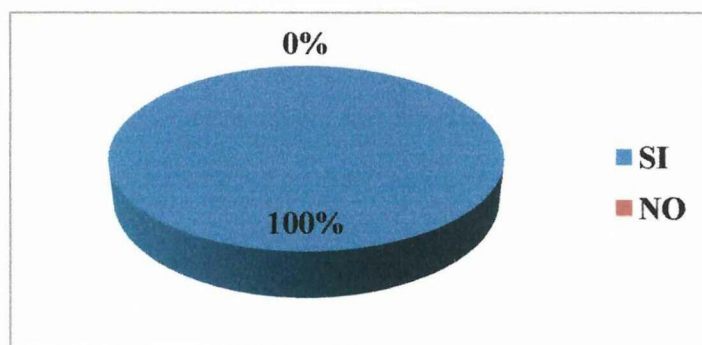
### PREGUNTA 3

**3.- ¿Le gustaría que las Clases de Cultura Física se las imparta a través de la utilización de actividades recreativas?**

TABLA N°. 10: Utilización de actividades recreativas.

ITEM	VARIABLE	f	%
10	SI	74	100%
	NO	0	0 %
TOTAL		74	100%

GRÁFICO N°. 10: Utilización de actividades recreativas.



*FUENTE: Estudiantes del 9º año de E.B del Colegio de Educación Musical "Cesar Viera"  
ELABORACIÓN: Verónica Tapia, Edwin Valencia.*

#### **Análisis e Interpretación.**

De los 74 alumnos del noveno año de Educación Básica encuestados, el 100% manifiestan que si están de acuerdo de que se debe impartir actividades recreativas para que la clase sea más dinámica y participativa.

Por lo que se determina que estas actividades ayudara al estudiante a interesarse más por aprender y practicar actividades físicas en la hora de Cultura Física.

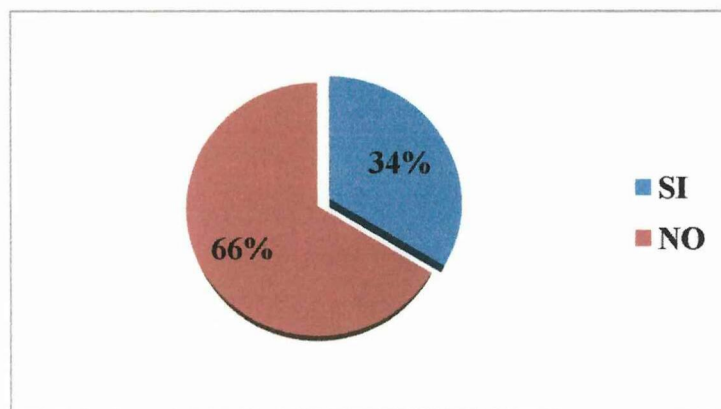
#### PREGUNTA 4

#### 4.- ¿Conoce usted que es el sedentarismo?

TABLA N°. 11: Qué es el sedentarismo.

ITEM	VARIABLE	f	%
11	SI	25	34%
	NO	49	66 %
TOTAL		74	100%

GRÁFICO N°. 11: Qué es el sedentarismo.



*FUENTE: Estudiantes del 9<sup>no</sup> año de E.B del Colegio de Educación Musical "Cesar Viera"  
ELABORACIÓN: Verónica Tapia, Edwin Valencia.*

#### **Análisis e Interpretación.**

De los 74 alumnos del noveno año de Educación Básica encuestados el 34 % manifiestan conocer que es el sedentarismo, el 66% dice no conocer el concepto del sedentarismo y las causas que puede ocasionar en su vida y en su salud.

Por lo tanto nosotros los investigadores debemos darles a conocer lo importante que es practicar actividades físicas recreativas a los estudiantes.

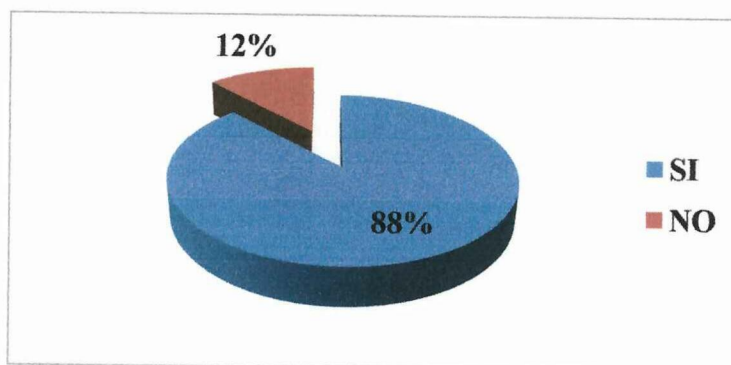
## PREGUNTA 5

5.- ¿Está de acuerdo Ud. Que se practiquen actividades recreativas para mejorar su condición física?

TABLA N°. 12: Actividades recreativas mejora su condición física.

ITEM	VARIABLE	f	%
12	SI	65	88%
	NO	9	12 %
TOTAL		74	100%

GRÁFICO N°. 12: Actividades recreativas mejora su condición física.



FUENTE: Estudiantes del 9<sup>mo</sup> año de E B del Colegio de Educación Musical "Cesar Viera"

ELABORACIÓN: Verónica Tapia, Edwin Valencia.

### Análisis e Interpretación.

De los 74 alumnos del noveno año de Educación Básica encuestados, el 88% manifiestan que mediante la práctica de actividades recreativas si podemos mantener la condición del cuerpo, el 12% en cambio expresan que no se puede mantener su condición física mediante la ejecución de actividades recreativas por lo tanto más de la mitad de los estudiantes están de acuerdo.

*Se proponen*  
Proponemos estrategias para incentivar a la práctica de actividades físicas recreativas ayudando a mejorar su condición física y mental.

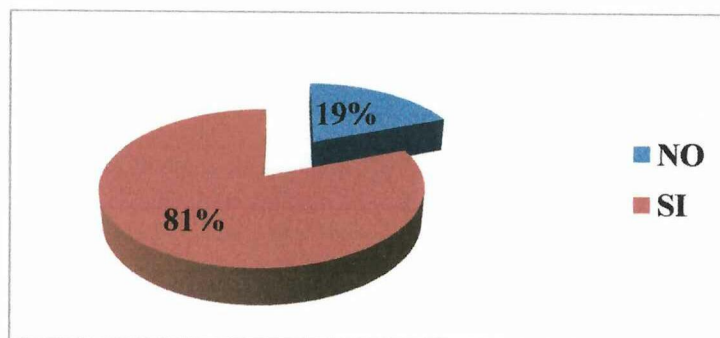
## PREGUNTA 6

6.- ¿Cree usted, con la práctica de actividades recreativas puede disminuir el sedentarismo en los jóvenes?

TABLA N°. 13: Disminuir el sedentarismo.

ITEM	VARIABLE	f	%
13	SI	60	81%
	NO	14	19%
TOTAL		74	100%

GRÁFICO N°. 13: Disminuir el sedentarismo.



FUENTE: Estudiantes del 9<sup>º</sup> año de E B del Colegio de Educación Musical "Cesar Viera"  
ELABORACIÓN: Verónica Tapia, Edwin Valencia.

### Análisis e Interpretación.

De los 74 alumnos del noveno año de Educación Básica encuestados, el 81 % manifiestan que la práctica de actividades físicas y recreativas si se puede disminuir el sedentarismo, el 19 % en cambio no está de acuerdo que se pueda disminuir el sedentarismo con la práctica de actividades recreativas en los jóvenes.

Con la incentivación de la práctica de actividades físicas recreativas podrán evitar o disminuir el sedentarismo.

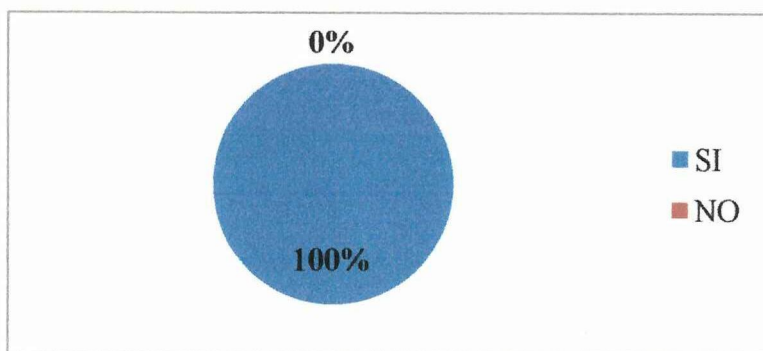
## PREGUNTA 7

7.- ¿Le gustaría que su profesor aplique estrategias recreativas para incentivar a la práctica de actividades físicas en los estudiantes?

TABLA N°. 14: Profesor aplique estrategias.

ITEM	VARIABLE	f	%
14	SI	74	100%
	NO	0	0 %
TOTAL		74	100%

GRÁFICO N°. 14: Profesor aplique estrategias.



*FUENTE: Estudiantes del 9º año de E.B del Colegio de Educación Musical "Cesar Viera"  
ELABORACIÓN: Verónica Tapia, Edwin Valencia.*

### Análisis e Interpretación

De los 74 alumnos del noveno año de Educación Básica encuestados, el 100% manifiestan que el profesor aplique estrategias recreativas para incentivar a la práctica de actividades físicas ya que otros estudiantes no tienen interés por practicar alguna actividad física.

Por esta razón el profesor debe utilizar estrategias recreativas para incentivar al estudiante a practicar actividades físicas recreativas.

## **2.7. ENTREVISTA DIRIGIDA AL DIRECTOR DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN MUSICAL “CESAR VIERA”**

**1.- ¿Los maestros que usted dirige utilizan las estrategias metodológicas adecuadas para mejorar la práctica de actividades recreativas?**

Si utilizan estrategias como el profesor de Cultura Física que utiliza juegos recreativos para ejecutar el calentamiento y así ejecutan todos y le prestan más atención los estudiantes.

**2.- ¿Cree usted que la práctica de actividades recreativas influya en los estudiantes a mejorar su calidad de vida?**

Pienso que si influye ya que muchas de las veces los dos padres de familia trabajan y los fines de semana más se dedican a descansar que salir al parque y llevar a sus hijos a que practiquen algún deporte inculcándoles una mala costumbre afectando a su vida.

**3.- ¿El profesor de Cultura Física le ha informado que tiene dificultades con los estudiantes al momento de ejecutar actividades recreativas?**

En ocasiones si se presentan estos casos ya que los jóvenes no obedecen a sus padres o en ocasiones no tienen padres y esto ocasiona que aprendan de otros compañeros sin que les controlen ni les enseñen en el hogar valores en ocasiones los profesores son los encargados de enseñarles valores pero la mayoría si participan en ejecutar las actividades físicas.

**4.- ¿Existen problemas en el Área de Cultura Física que influyen de forma directa en la práctica de actividades físicas recreativas?**

A veces existen problemas con los estudiantes, ya que un grupo no desean ejecutar los ejercicios recreativos, ellos piensan que son para niños y no los desean ejecutar con ganas y adecuadamente.

**5.- ¿Existen problemas por parte de los estudiantes al ejecutar actividades físicas en la hora de Cultura Física?**

Generalmente se les informa a los padres en la sesiones de grado cuando un estudiante tiene dificultades no solo en la hora de Cultura Física si no del rendimiento académico que tiene en las otras asignaturas.

**6.- ¿Usted ha observado que en la hora de Cultura Física existen estudiantes sedentarios?**

La mayoría de estudiantes practican las actividades que el profesor le dice pero algunos de ellos no lo desean practicar.

**7.- ¿Busca soluciones junto a los profesores para potenciar la práctica de actividades físicas recreativas en su Institución Educativa?**

Considero que cuando existen problemas en los alumnos buscamos soluciones a través de una orientación e incentivación con actividades recreativas por parte del Profesor de Educación Física de la institución para fortalecer y elevar la práctica deportiva en los educandos.

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

### **ANÁLISIS**

El director de esta institución expresa mediante esta encuesta que los estudiantes tienen poco interés en la Cultura Física ya que lo toman por una orden al ejecutar actividades recreativas y no lo toman como una diversión y por eso ellos no lo practican y van decayendo en su salud.

### **INTERPRETACIÓN**

De acuerdo a las respuestas obtenidas a las preguntas aplicadas al Sr. Director expresan que es muy importante el proceso educativo en los educandos ya que los mismos nos ayudaran a fortalecer los problemas existentes en la institución educativa, sin la colaboración de los padres y docentes de la institución no se podría trabajar ya que formamos una trilogía de la educación para el bienestar de los educandos y así conseguir una educación integral los mismos que fortalecerán a la institución educativa.

## 2.8 FICHA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA AL PROFESOR DE CULTURA FÍSICA DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN MUSICAL “CESAR VIERA”

**OBJETIVO:** Incentivar al Profesor de Cultura Física a que debe utilizar actividades recreativas para que incentive a sus estudiantes de una forma dinámica y divertida a ejecutar las actividades en su hora clase y así contribuir en el rendimiento académico y mejorando la calidad de vida de los estudiantes.

### FICHA DE OBSERVACIÓN

Nombre de la Institución Educativa: Colegio de Educación Musical “Cesar Viera”

Profesor de Cultura Física: Licenciado Luis de Faz

Curso: noveno año de Educación Básica paralelo

Actividades en la Hora de Cultura Física	SI	NO
Ha preparado adecuadamente las actividades de aprendizaje para lograr los objetivos de la sesión de clase	X	
Ejecuta actividades recreativas con los estudiantes en la hora clase		X
Utiliza juegos recreativos para ejecutar el calentamiento		X
Utiliza instrumentos para ejecutar las actividades de aprendizaje	X	
El profesor utiliza estrategias metodológicas para despertar el interés en los estudiantes al ejecutar actividades físicas		X
Los estudiantes prestan atención en la ejecución de las actividades que el profesor les enseña		X
Existen estudiantes que no ejecutan las actividades que el profesor les pide		X
Existen estudiantes sedentarios en la hora de Cultura Física	X	

## 2.9 CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos en las encuestas hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- En la institución educativa no manejan actividades recreativas en la hora clase.
- La mayoría de los estudiantes no conocen que es el sedentarismo y sus riesgos.
- Los profesores de la institución no le toman importancia a la asignatura de la Cultura Física
- Existen profesores y estudiantes que desconocen las ventajas que tiene las actividades recreativas.
- Existe un elevado número de estudiantes que no les gusta la hora de Cultura Física.

## 2.10 RECOMENDACIONES

De acuerdo a las encuestas realizadas se cree conveniente realizar las siguientes recomendaciones.

- Darles a conocer a los profesores del Colegio “Cesar Viera” que las actividades físicas recreativas son una herramienta para incentivar a los estudiantes en la hora clase
- Darles a conocer por medio de charlas los riesgos y consecuencias que tiene llevar una vida sedentaria.
- Socializar con los profesores que las actividades físicas recreativas son esenciales en la salud de las personas y especialmente en los jóvenes.
- Difundir mediante talleres a los profesores y estudiantes sobre las ventajas de las actividades recreativas.
- El profesor de Cultura Física debe preparar la hora clase siendo emotiva y dinámica para que los estudiantes pongan interés en la clase de Cultura Física.

## **CAPITULO III**

### **3. DISEÑO DE LA PROPUESTA**

#### **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS FÍSICAS RECREATIVAS**

##### **3.1 PRESENTACIÓN.**

En este capítulo se presenta como tentativa de solución para emplear la práctica de actividades recreativas en los estudiantes del 9<sup>no</sup> Año de Educación Básica y de esta manera influenciar en el sedentarismo.

Es importante mencionar que en la actualidad se ha cambiado la forma de impartir las clases de Cultura Física de la forma tradicional, rígida o militarista a una forma flexible y dinámica, la misma que se debe desarrollar en base a métodos activos y participativos conjuntamente con técnicas y estrategias basadas en actividades recreativas los mismos que al ser utilizados en los procesos de enseñanza de la Cultura Física mejoraran la forma de impartir estas clases y sobre todo motivaran a los estudiantes a la práctica de las actividades físicas recreativas.

De ahí la necesidad de que los docentes a cargo de esta asignatura manejen esta guía de forma adecuada, oportuna y pertinente, para lograr atender las necesidades básicas para el desarrollo y formación de los estudiantes.

Para satisfacer estas necesidades se plantea como alternativa Estrategias para promover la práctica de actividades físicas recreativas para esta institución educativa, el mismo que contara con actividades recreativas como base para el

PEA pero con la utilización de metodologías innovadoras y actualizadas en base a la recreación, lo que permitirá desarrollar las actividades diarias en el proceso de enseñanza –aprendizaje y para ser aplicados en horarios intro y extra curriculares desde luego, contando con la colaboración de los estudiantes, padres de familia, maestros y autoridades de la institución.

### **3.2 DATOS INFORMATIVOS**

**TÍTULO:** ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS FÍSICAS RECREATIVAS

**Institución Ejecutora:** Universidad Técnica de Cotopaxi a través de sus egresados en la Carrera de Cultura Física.

**Beneficiarios:** La presente investigación beneficiara a los estudiantes del Colegio de Educación Musical “César Viera” e indirectamente a la comunidad.

**Ubicación:** Se encuentra ubicado en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi.

**Equipo técnico responsable:** Director de Tesis Lic. José Barbosa Docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi, así como el Señor Valencia Chicaiza Edwin Marcelo, Srta. Tapia Chacón Verónica Paulina.

### **3.3 JUSTIFICACIÓN**

En tiempos anteriores la Cultura Física no cumplía con el objetivo de esta área de estudio puesto que en esta asignatura los estudiantes se dedicaban algunas veces a realizar ejercicios sin objetivos formativos, y los maestros solo realizaban actividades deportivas cuando hay actividades Inter escolares para lo cual

preparaban a los niños para que representen a su establecimiento, otro caso las horas de esta asignatura en muchas ocasiones están destinadas a otras actividades sin dar paso a realizar juegos recreativos, sin comprender que el juego es algo innato, los maestros y maestras tal vez desconocen el trato pedagógico que caracteriza al juego; la espontaneidad, la libertad y alegría, la actividad voluntaria entre otros aspectos que conllevan a estudiar jugando.

En las instituciones educativas la asignatura de Cultura Física no ha sido tomada como área de importancia debido a que los maestros y maestras de los diferentes años de Educación Básica la toman solamente como una asignatura sin importancia sin darse cuenta que la Cultura Física es trascendental en el desarrollo de las habilidades y destrezas en los estudiantes, es por este motivo que en los últimos tiempos esta área es indispensable para lograr una educación integral de los educandos en todos sus niveles.

Por lo expuesto el proyecto se justifica por cuanto los estudiantes tendrán momentos de sano esparcimiento practicando actividades físicas y recreativas, que desarrollaran su inteligencia y sus capacidades motrices y les permitirá relacionarse de mejor forma con sus compañeros.

En este sentido las actividades físicas recreativas desempeñan un papel muy importante en la formación permanente del ser humano. El juego es una actividad recreativa que da muchas satisfacciones a todas las personas de todas las edades, pero lamentablemente las instituciones educativas no tienen un verdadero conocimiento de cómo estas actividades recreativas inciden en el desarrollo de los educandos, es por esta razón que nace la preocupación de ver que esta actividad lúdica no ha sido tomada en cuenta, por esta razón se pone a consideración la práctica de estas actividades que permita emplear en esta institución educativa.

### **3.4 OBJETIVOS**

#### **3.4.1 Objetivo General**

- Emplear Estrategias Metodológicas a través de actividades físicas recreativas, en la hora de Cultura Física para evitar el sedentarismo en los estudiantes.

#### **3.4.2 Objetivos Específicos**

- Difundir las consecuencias y riesgos del sedentarismo a los estudiantes del noveno año del Colegio de Educación Musical “Cesar Viera”.
- Socializar a los profesores y estudiantes los beneficios que tiene la práctica de actividades físicas recreativas en el Colegio de Educación Musical “Cesar Viera”.
- Aplicar actividades recreativas para evitar el sedentarismo en los estudiantes del 9<sup>no</sup> año de E.B. del Colegio de Educación Musical “Cesar Viera”.

### **3.5 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

La propuesta consta juegos y actividades físicas que incentivan a emplear la práctica de actividades físicas recreativas ayudando al fortalecimiento emocional, intelectual y motriz, conllevando a que el cuerpo del estudiante relacione una gran cantidad de estímulos, lo cual hace necesario conocer el mundo desde sus posibilidades y un docente conocer al estudiante.

La realización de actividades físicas, recreativas aplicadas correctamente de acuerdo a las edades con las que se trabaje ayudan al fortalecimiento de la práctica deportiva como:

- Juegos (Tradicionales)
- Juegos Recreativos
- Campamento
- Ciclo paseo
- Caminata
- Aeróbicos
- Talleres

Estrategias metodológicas físicas y recreativas, proporcionara al docente una herramienta útil para emplear la práctica deportiva en los estudiantes del colegio de Educación Musical “César Viera”

## DESARROLLO DEL PLAN OPERATIVO

Fecha	Tiempo	Objetivo	Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación
Enero/12/2012	2 horas	Difundir la importancia que tiene la práctica de actividades físicas para la salud de las personas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actividad física</li> <li>✓ Beneficios de la actividad física recreativa</li> <li>✓ Sedentarismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Talleres charlas</li> <li>✓ Lluvia de ideas</li> <li>✓ Análisis de los temas</li> <li>✓ Socialización de las ideas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pizarrón</li> <li>✓ Marcadores</li> <li>✓ Proyector</li> </ul>	Responde a preguntas planteadas
Enero/25/2012	4 horas	Estimular en los niños al rescate de los juegos tradicionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Las cometas</li> <li>✓ Los trompos</li> <li>✓ La rueda</li> <li>✓ Pato- pato- ganso</li> <li>✓ El huevo en la cuchara.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Explicación de los juegos</li> <li>✓ Desarrollo de los juegos</li> <li>✓ Emitir criterios acerca de los juegos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Espacio físico</li> <li>✓ Tiza</li> <li>✓ Talento Humano</li> <li>✓ Un pañuelo</li> <li>✓ Trompos</li> <li>✓ Cuerda pequeña</li> <li>✓ Cometas hechas por los alumnos</li> <li>✓ Cintas</li> <li>✓ Pelota</li> <li>✓ Bate</li> </ul>	Participación Activa en el juego

Fecha	Tiempo	Objetivo	Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación
febrero/7/2012	1 hora	Socializar a los niños con un ambiente sano y recreativo en sus horarios libres	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ejercicios aeróbicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Presentación</li> <li>✓ Dinámicas</li> <li>✓ Explicación de las tareas (aeróbicos)</li> <li>✓ Organización para realizar los aeróbicos.</li> <li>✓ Demostración de los ejercicios aeróbicos</li> <li>✓ Realización de aeróbicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Talento humano</li> <li>✓ Grabadora</li> <li>✓ Cds de aeróbicos</li> </ul>	Participa activamente en las actividades
Febrero 15/2012	2 horas	Desarrollar en los niños el afán de actividad física y fortalecer la recreación	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ciclo paseo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo</li> <li>✓ Indicaciones generales</li> <li>✓ Organización de los estudiantes</li> <li>✓ Iniciación del recorrido</li> <li>✓ Terminación del recorrido</li> <li>✓ Agradecimiento por la colaboración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Talento Humano</li> <li>✓ Bicicletas</li> <li>✓ Bebidas</li> <li>✓ Ropa adecuada</li> <li>✓ Accesorios de seguridad</li> <li>✓ Zapatillas</li> </ul>	Participan y se divierten en el recorrido

Fecha	Tiempo	Objetivo	Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación
Febrero 18/2012	2 horas	Desarrollar la velocidad y la coordinación motriz	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Juegos recreativos como Robar el rabo, relevos con globos, Casita alquilada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo</li> <li>✓ Explicación del trabajo que se va a realizar</li> <li>✓ Ejecución de los juegos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Retazos de tela o cuerda</li> <li>✓ Globos o pelotas livianas</li> </ul>	Ejecutan los juegos activamente

Fecha	Tiempo	Objetivo	Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación
Febrero 22/2012	2 horas	Estimular en los estudiantes el conocimiento del medio que nos rodea y su importancia, para una mejor convivencia y socialización con los demás	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Caminata</li> <li>✓ Lugar de concentración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo</li> <li>✓ Indicaciones generales</li> <li>✓ Reglas</li> <li>“comportamiento en la caminata”</li> <li>✓ Salida hacia el lugar indicado</li> <li>✓ Llegada al lugar</li> <li>explicación del medio que nos rodea</li> <li>✓ Preguntas de lo que observa alrededor</li> <li>✓ Descanso y servirse los alimentos.</li> <li>✓ Regreso al lugar de salida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Talento Humano</li> <li>✓ Bebidas ligeras</li> <li>✓ Ropa adecuada para la caminata</li> <li>✓ Brújula</li> </ul>	Aplican las reglas establecidas en el transcurso de la caminata

Fecha	Tiempo	Objetivo	Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación
Febrero 24/2012	8 horas	Desarrollar la actividad física y fomentar las relaciones interpersonales de nuestros niños	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Campamento</li> <li>✓ Día lugar y hora de concentración</li> <li>✓ Hora de salida</li> <li>✓ Hora de llegada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo</li> <li>✓ Indicaciones generales</li> <li>✓ Reglas</li> <li>“comportamiento en la acampada”</li> <li>✓ Actividades que se realizara en el lugar</li> <li>✓ Objetivo que tiene el campamento</li> <li>✓ Indicación de colocación de las carapas</li> <li>✓ Regreso al lugar de salida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Talento humano</li> <li>✓ Bebidas</li> <li>✓ Comida ligera</li> <li>✓ Ropa adecuada</li> <li>✓ Brújula</li> <li>✓ Carpas</li> <li>✓ Reloj</li> </ul>	Aplican las reglas establecidas en el transcurso del campamento

Fecha	Tiempo	Objetivo	Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación
Marzo 5/2012	4 horas	Desarrollar en los niños el afán de triunfo y de lucha, así como, fortalecer el compañerismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actividades deportivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo</li> <li>✓ Indicaciones generales</li> <li>✓ Organización de equipos</li> <li>✓ Presentación de los equipos</li> <li>✓ Iniciación de las actividades</li> <li>✓ Desarrollo de las actividades</li> <li>✓ Terminación de las actividades</li> <li>✓ Equipo ganador</li> <li>✓ Agradecimiento por la colaboración del evento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Talento Humano</li> <li>✓ Balones</li> <li>✓ Cancha deportiva</li> <li>✓ Tarjetas</li> <li>✓ Pito</li> </ul>	Participan y se divierten en las actividades deportivas

## ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS FÍSICAS RECREATIVAS



## LOS JUEGOS TRADICIONALES SE CLASIFICAN LAS COMETAS.

### Juego de socialización.



### OBJETIVO.

Enriquecer la imaginación y la creatividad de los estudiantes del noveno año de educación básica del Colegio de Educación Musical “Cesar Viera”, mediante la construcción de cometas de diferentes formas y tamaños para la sana recreación y esparcimiento.

### MATERIALES:

- Sigse para su estructura.
- Papel periódico o fundas plásticas recicladas.
- Pedazos de tela para hacer la cola.
- Lana, hilo grueso o nailon para hacer volar la cometa.

### DESTREZA.

Promover la socialización en los estudiantes, encontrando emociones y sentimientos entre las personas que practican este juego.

## FUNDAMENTACIÓN.

Es la elaboración de un objeto de fácil elevación que se puede elevarse con la fuerza del viento, en este caso vamos elaborar con materiales reciclados como por ejemplo: hilo, lana, piola, papel periódico, fundas de plástico, pedazos de tela para la cola y carrizos de sigse estos materiales se los puede conseguir de manera fácil y así protegemos a nuestro planeta.

## ACTIVIDADES Y DESARROLLO.

- Recolección de materiales reciclados para la elaboración de las cometas.
- Conocer sus diferentes componentes según los modelos.
- Construcción de las cometas de diferentes modelos y tamaños
- Colocamos diferentes adornos
- Buscamos espacios amplios libre de árboles y cables de luz
- Elevación de la cometa.

## VARIANTE.

Desarrollar la imaginación y la creatividad realizando diferentes modelos y tamaños de cometas.

## LOS TROMPOS.

### Juego de sociabilización.



### OBJETIVO.

Fortalecer el desarrollo de la amistad en el grupo y la participación activa entre los compañeros que practican este juego.

### MATERIALES:

- Los trompos se pueden elaborar con madera de eucalipto, pino, ciprés y otros materiales que sean fáciles de tallar.
- Una piola.

### DESTREZA

Enriquecer la sociabilidad entre el grupo y ayudar, a ser más creativos además desarrolla la precisión viso motora.

### FUNDAMENTACIÓN.

El juego consiste en que los integrantes deben hacer bailar el trompo, con una piola en un círculo dibujado en el piso, mientras el trompo está bailando el otro

compañero debe tratar de sacarle del círculo al otro trompo y el ganador será el que haya sacado la mayor cantidad de trompos del círculo.

#### ACTIVIDADES Y DESARROLLO.

- El juego consiste en hacer girar el trompo, envolviendo con una piola alrededor del trompo, luego lanzar con un ligero tirón de la piola.
- Mientras baila o gira el trompo en el círculo el otro compañero tratara de derivarlo con su trompo y sacarlo del círculo.
- Se puede adornar a los trompos de diferentes formas en este caso lo vamos adornar con escarcha de colores, dibujos y rayas pintadas dándole así un toque mágico al estar en movimiento.

#### VARIANTE.

Los estudiantes deben hacer girar el trompo con una piola, luego pueden coger con la mano mientras baila el trompo y golpearan el otro trompo para sacarle del círculo.

## EL HUEVO EN LA CUCHARA

### Juego de equilibrio motriz.



### OBJETIVO.

Desarrollar la concentración y agilidad de los estudiantes, fortaleciendo los vínculos socios afectivos en los participantes.

### MATERIALES:

- Cucharas de plástico.
- Huevos cocinados.
- Pañuelos
- Conos.

### DESTREZA.

Fortalecer el equilibrio motriz de los integrantes, estimulando la concentración en llegar a la meta.

### FUNDAMENTACIÓN.

Organizamos grupos de 10 estudiantes en parejas, luego los primeros de cada grupo sostienen una cuchara con la boca en la que se coloca un huevo cocinado, en este caso vamos hacer el recorrido en donde los participantes van a llevar el huevo para entregar a su compañero sin utilizar las manos que los estará

esperando a la mitad de la meta para culminar el recorrido, el ganador será el que termine el recorrido sin dejar caer el huevo al piso.

#### ACTIVIDADES Y DESARROLLO.

- Juego tan divertido en el que se debe recorrer lo más rápido posible al momento de la señal, por lo tanto se requiere un buen espacio físico.
- Para jugar formamos grupos en parejas.
- Atamos los pies de los concursantes.
- Ejecutamos el recorrido en donde los participantes deben entregar el huevo a su compañero para que continúe el recorrido hacia la meta.

#### VARIANTE

Este juego se lo puede realizar de diferentes formas, según nuestra creatividad como amarrarles los pies en parejas, recorrer esquivando obstáculos, individualmente recorrer en cuclillas sin dejar caer el huevo al piso.

## LA RUEDA

**Juego de coordinación viso y motriz.**



### OBJETIVO.

Lograr hacer rodar el aro en diferentes direcciones para desarrollar el equilibrio y la coordinación de los estudiantes.

### MATERIALES:

- Aros de bicicleta o neumáticos de motos.
- Un palo de escoba.
- Conos para realizar el zigzag
- Tiza para dibujar la línea recta y el círculo.

### DESTREZA.

Desarrollar la coordinación viso motora y equilibrio aros de bicicleta.

### FUNDAMENTACIÓN.

La rueda puede ser un aro de metal, lo podemos conseguir de una bicicleta que ya no utilizamos, tenemos que sacar todos los alambres para no lastimarnos, podemos utilizar la mano o una madera delgada para proceder hacerlo rodar.

#### ACTIVIDADES Y DESARROLLO.

- Recolección de aros de bicicleta o neumáticos de motos ya no utilizados.
- Sacar los alambres de los aros para no lastimarse las manos.
- Practicar varias formas de rodamiento con los aros.
- Competencia de los mejores manipuladores del aro.

#### VARIANTE.

Este juego fomenta la participación en grupo, podemos realizar este juego de diferentes maneras por ejemplo hacer el recorrido en línea recta, zigzag o en círculo.

## PATO- PATO- GANSO

**Juego de reacción y agilidad.**



OBJETIVO.

Desarrollar la velocidad mediante juegos de rapidez para fortalecer el crecimiento armónico de los niños.

MATERIALES:

- Espacio físico apropiado
- Conos

DESTREZA.

Fortalecer la reacción de agilidad mediante la velocidad.

FUNDAMENTACIÓN.

Este juego consiste en formar un círculo grande entre estudiantes, una vez formado el círculo pedimos a los niños que se sienten en el mismo puesto con los pies extendidos, luego elegimos a un estudiante para que sea el encargado de recorrer alrededor del círculo diciendo en voz alta pato, pato tocando las cabezas

de sus compañero, en un momento inesperado a cualquier compañero lo va a nombrar ganso en ese momento tienen que salir corriendo el uno por un lado y el otro por el otro lado y deben tratar de sentarse en el mismo puesto que estaba el estudiante y así se repite la acción ,el estudiante que no logra sentarse sigue ejecutando la acción .

#### ACTIVIDADES Y DESARROLLO.

- Formamos un círculo grande con los estudiantes y los hacemos sentar en el mismo puesto.
- Elegimos un estudiante para que ejecute la acción de recorrer alrededor del círculo diciendo pato, pato, ganso.
- Dar a conocer las reglas a respetar en el desarrollo de la actividad.
- Ejecución del juego.

#### VARIABLE

Este juego podemos ejecutar de diferentes formas como recorrer alrededor del grupo, alrededor de la cancha, alrededor de conos.

## LOS JUEGOS RECREATIVOS SE CLASIFICAN

### ROBAR LA COLA

**Juego de velocidad y coordinación motriz.**



IDEA:

Persecución

OBJETIVO:

Desarrollar la velocidad y la coordinación motriz

MEDIOS:

Espacio físico apropiado

PERSONAS:

40 a 74 estudiantes

RECURSOS:

Fundas plásticas

Pañuelos

Cordones y sogas delgadas

#### DESARROLLO DEL JUEGO:

Este juego consiste en colocarse un rabo de materiales reciclados sujetado en el pantalón y jugamos a robar la cola con las manos mientras el compañero debe evitarlo a toda costa, el participante que tenga más colas atrapadas será el ganador.

#### VARIANTES:

También se lo puede realizar con sogas o materiales reciclados sujetos dentro del pantalón, el rabo debe arrastrarse en el piso se puede utilizar los pies para quitar el rabo.

#### COMENTARIO:

El juego desarrolla la velocidad y la coordinación motora debido a que los participantes tienen que correr y perseguir, utilizaremos materiales reciclados o soga lo cual ayuda a que los estudiantes tomen conciencia en cuidar el medio ambiente.

## RELEVOS CON GLOBOS.

**Juego de velocidad.**



IDEA:

Relevos

OBJETIVO:

Desarrollo de la velocidad y la coordinación

MEDIOS:

Espacio físico apropiado

PERSONAS:

20 a 30 estudiantes o más

RECURSOS:

Globos

Conos

Pelotas livianas

#### DESARROLLO DEL JUEGO:

Formamos grupos de 10 estudiantes, este juego consiste en transportar el globo en relevos recorriendo una distancia de ida y vuelta agarrados el globo con las manos, gana el grupo que pase el globo por las manos de todo el grupo.

#### VARIANTES:

También se lo puede hacer con saltos, con un pie, con dos pies.

#### COMENTARIO:

Hay que tener en cuenta que los globos pueden reventarse y hay que tener su remplazo para que los estudiantes no tengan fracasos durante la carrera de relevos.

## CASITAS ALQUILADAS

### Juego de reacción.



#### IDEA

Reacción

#### OBJETIVO

Desarrollar la reacción mediante carreras explosivas para fortalecer la psicomotricidad de los estudiantes.

#### MEDIOS

Espacio físico apropiado

#### PERSONAS

Grupos de 20 estudiantes

#### RECURSOS

Conos

#### DESARROLLO DEL JUEGO

El juego consiste en cambiar de casas a la máxima velocidad en este caso para jugar este juego pondremos 10 conos que llamaremos casitas luego los separamos en una distancia apropiada, y existirán grupos de 11 participantes un jugador debe quedarse sin casa y el resto debe colocarse alado de su casa, el profesor debe dar una señal de cambio de casa al instante debe el participante cambiarse de casa , el

participante que se quede sin casa o que se quede en la misma casa realizara una penitencia.

#### VARIANTE

Este juego se puede jugar de diferentes maneras puede ser saltando, con un pi, dos pies y en cuclillas.

#### COMENTARIO

Este juego está encaminado a desarrollar la reacción y velocidad del estudiante debido a que tienen que estar muy atentos para cambiarse de casa y así no ejecutara la penitencia.

## ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE SE CLASIFICAN ORGANIZACIÓN DE CAMPAMENTOS



### FUNDAMENTACIÓN

El ritmo de vida que llevamos en la actualidad, es tan rápido y estresante que a veces sólo estamos esperando el fin de semana para hacer ese paseo fuera de la ciudad, donde estemos libres de ruido, contaminación y de las actividades cotidianas; un lugar en donde el único contacto que tengamos sea con la naturaleza. Así pues en base a esa necesidad al descanso y esparcimiento a que toda persona tiene derecho,

### CARACTERIZACIÓN

La organización de campamentos además de que puede ser un negocio tiene grandes ventajas físicas, psicológicas y sociales para el campista, entre ellas están que la persona se olvide por un tiempo de sus actividades cotidianas y se relaje, poder relacionarse mejor con los demás y promover el compañerismo, conocer y disfrutar de ambientes naturales, realizar actividades recreativas y deportivas que beneficiaran su salud, propiciar el conocimiento, respeto y protección del medio ambiente.

## TIPOS DE CAMPAMENTO

Se realiza la selección del tipo de campamento de acuerdo al diagnóstico realizado para cada grupo, pudiendo determinar:

A) La unidad de tiempo a proponer:

Pre campamento: actividades preparatorias

Campamentos estables: una jornada, corta duración (entre una y dos noches), mediana duración (entre cinco y diez noches).

B) La rusticidad y exigencia

## IMPLEMENTOS

Indumentaria y Equipo: Esta es una de las partes más importantes de una salida de campo. Debemos tener en cuenta que muchas veces cometemos el error de llevar ropa inapropiada o excesiva, esto afecta el ritmo de la marcha y la capacidad de la maleta, ya que este espacio lo podemos emplear para llevar elementos indispensables al viaje

Calzado: Debemos tener presente que las botas son el mejor calzado para salir a acampar, pues este protege el pie de torceduras y posibles lesiones en pies y tobillos.

Botiquín: Uno de los elementos que no deben faltar es un botiquín el cual debe estar muy bien dotado en caso de necesidad; este debe contener los medicamentos que se estén consumiendo. Es obligación de cada uno informar al grupo de posibles recaídas que podamos tener.

Hilo, aguja y ganchos de seguridad: Elemento básico de llevar lo constituyen hilo, aguja y ganchos de seguridad (ganchos de ropa) los cuales son muy útiles en caso de ruptura de una prenda o avería de esta.

Sleeping o bolsa de dormir: La bolsa de dormir o sleeping es un elemento muy útil en una salida de campamento ya que tiene la ventaja de ser impermeable y proporcionar muy buena comodidad a la hora de dormir. Estos se dividen en varios de tipos dependiendo de la región a donde se desee acampar.

Linterna: Es muy útil en las noches para buscar muestras cosas en la maleta y para desplazarnos en el campamento debe tenerse la precaución de llevar pilas y bombillo de repuesto pues muchas veces el bombillo se funde o las pilas se desgastan.

Menaje: El menaje está compuesto de plato, pocillo, cuchillo, cuchara y tenedor, es un elemento indispensable en el campo y con el cual se debe tener muchas precauciones sobre todo de higiene.

Jabón y crema dental: Hacen parte de nuestro "equipo de aseo" y debe tenerse muy presente su uso regular.

Cepillo de dientes y peine: Son elementos del "equipo de aseo". Con el cepillo de dientes se debe tener especial cuidado, uno de ellos es guardarlo en un lugar donde no vaya a tener contacto con las impurezas

Talco y desodorante: Su uso debe ser frecuente debido a que las actividades propias del campamento llevan a que se produzca una sudoración excesiva, esto evitara inconvenientes entre los participantes de este.

Toalla: El campamento exige mucho físicamente y es por eso que el baño es indispensable, la toalla debe colocarse a secar fuera de la carpa para así evitar malos olores en ella

Ollas: Las ollas deben ser las adecuadas para la cocción de los alimentos lo suficientemente grande para todos, deben poseer preferiblemente agarraderas para su mejor manejo.

Machete: Esta es una de las herramientas más conocidas y que con mayor frecuencia utilizamos en los campamentos. Es muy útil en el corte de troncos, ramas, etc., por lo cual se recomienda llevar uno de estos.

Hachuela: Esta es una herramienta utilizada en el corte de troncos gruesos es fácil de cargar y de un tamaño adecuado para transportar, facilita la adquisición de leña.

Pala: La pala es una herramienta utilizada para hacer zanjas y hoyos, esta es la herramienta adecuada para hacer los fogones, las letrinas y las zanjas de desagüe alrededor de la carpa

Guantes: Esta es quizás la herramienta de mayor importancia a la hora de acampar pues con ella prevenimos laceraciones en las manos. Recordemos que la seguridad es muy importante y que debemos velar en todo tiempo por ella

## ORIENTACIÓN

Nos orientamos por el sol: El sol sale por el oriente, si colocamos nuestro brazo derecho extendido en dirección a dicho punto, tendremos el norte en nuestro frente, el occidente a nuestra izquierda y el sur a nuestra espalda.

Método del reloj: Cuando con un reloj de "agujas" y un palito fino, fósforo, alfiler, etc. (cuanto más fino, más exacto), colocamos el cuadrante del reloj en una superficie horizontal y donde la den los rayos del sol, luego pondremos sobre él, el número doce, perpendicularmente, el palito; A continuación hacemos girar el reloj hasta que la sombra del palito pase por el número seis. Hecho esto obtenemos un ángulo formado por la sombra y la aguja chica del reloj, la bisectriz de este ángulo nos marcará el NORTE. (Para calcular con mayor exactitud la bisectriz del ángulo, contamos los segundos del cuadrante del reloj y lo dividimos por 2).

Por la sombra: Este método no requiere saber la hora del día para poder orientarnos, pero tiene la desventaja de necesitar mucho tiempo para determinar los puntos cardinales.

Brújula: Está formada por una aguja imantada, en posición horizontal, apoyada en su centro sobre un pivote para que gire libremente.

Carpa: Es uno de los elementos primordiales del campamento, ya que es la que permite realizar la acampada, es decir, la actividad básica de este tipo de vida al aire libre.

## ORGANIZACIÓN DE UN CAMPAMENTO

Toda actividad debe tener una estructura mínima. Esta es una guía básica para la organización de una actividad.

Coordinación General: Una o dos personas dirigentes.

Tesorería y Secretaria: Se lleva la estadística, los informes de una actividad y el dinero.

Coordinación de Disciplina: Hacer cumplir el reglamento, vela por el buen funcionamiento de la actividad.

Coordinación Técnica: Vela por el cumplimiento del programa docente.

Salud: Regido por un médico, enfermera o personal experto.

Economato y Cocina: Maneja lo referente a la alimentación. Es también el encargado de organizar los menús de acuerdo a las actividades que se están realizando.

Logístico: Es el encargado de dirigir la adecuación y montaje del campamento además de los imprevistos y necesidades que se presenten en él. Cuando se va a acampar se debe tener un sitio establecido para tal fin, mientras más cerca menos costos. Nunca debe hacerse cerca de la cuenca de un río o barrancas amenazadas por lluvias en zona de marea o al borde del hielo. Muchas personas prefieren un campamento ambulante a uno fijo o permanente ya que es más divertido y goza de un cambio de paisaje constante.

## FORMAS DE MONTAJE DE UN CAMPAMENTO

A continuación se explica la forma en que se va a dar la ubicación a las carpas (las más utilizadas y sencillas).

En U: En cuya base se ubica la carpa de dirección, enfermería, comunicaciones, economato e intendencia y el resto de las carpas de los participantes. El patio de banderas se ubica en el centro de la formación y al lado opuesto de la carpa de dirección. El tabú se ubica alrededor de estas.

En L: La carpa de dirección se ubica en el vértice de la figura y en el lado inferior las restantes de administración, la otra parte para los participantes. El patio de banderas al lado opuesto del vértice.

En cuadrado: En el lado superior irán las carpas administrativas dejando un espacio con relación a los demás lados del cuadrado para que dichos espacios sean la entrada del tabú. El patio de banderas quedara ubicado en el lado contrario.

Letrina: Este servicio debe establecerse inmediatamente de monte el campamento. Se construirá a una distancia prudencial de la carpa, teniendo en cuenta la dirección más frecuente de los vientos; deberá estar oculta a la vista, bien sea por un accidente del terreno, arbustos, matorrales o se elabora el cubrimiento con plásticos o cualquier otro material disponible. El modo más fácil y mejor de

construir una letrina consiste en cavar una zanja de 1 metro de profundidad por 30 cm de ancho y 50 cm de longitud.

## FOGONES Y FOGATAS

El fuego es una de las partes más importantes de un campamento, ya que con este se prepara la comida, se animan ciertas actividades. Es de considerar el hecho de que es un elemento con el cual se debe tener mucho cuidado tanto en su utilización como de las personas que va a estar cerca de él. Recordemos que este está compuesto de tres elementos: Fuego, combustible y oxígeno. El fuego puede producirse por fósforos, encendedores, etc. El combustible puede ser madera, carbón, hojas secas, ramas secas, troncos, papel, etc. El oxígeno lo proporciona el aire circundante.

## ACTIVIDADES DE LA FOGATA

- Primero recolectamos leñas
- Buscamos un sitio apropiado para hacer la fogata libre de malezas para no ocasionar un incendio forestal
- Colocamos piedras alrededor de la fogata
- Todos los estudiantes se colocaran alrededor de la fogata cada estudiantes va a contar un chiste, anécdotas entre otras actividades.
- Conseguimos una varita para poder asar unas salchichas
- Por ultimo procedemos a pagar la fogata totalmente

## ITINERARIO

Fecha de Salida

Hora de encuentro en el Colegio de Educación Musical "Cesar Viera"

15h00

Control de asistencia de los 74 estudiantes

Control de mochilas de los estudiantes

Organización de los estudiantes para el ingreso a la Unidad de Transporte

15h15



## CICLO PASEOS



### FUNDAMENTACIÓN

Es una actividad física en que se usa una bicicleta para recorrer circuitos al aire libre, en pista cubierta en donde el individuo se relaja y disfruta de su paseo. Es la práctica del ciclismo sin ánimo competitivo, usando la bicicleta como medio de ejercicio físico, diversión, transporte o turismo. Se realizan viajes cortos durante el día, o viajes más largos que pueden durar días, semanas e incluso meses; en esta modalidad se viaja llevando consigo los elementos necesarios, esta actividad se puede realizar individualmente o en grupo.

### OBJETIVO

Integrar socialmente a todo el grupo en contacto con la naturaleza por medio del ciclo paseo y además fortalecer su condición física.

### DATOS INFORMATIVOS

- Cursos o personas participantes
- Lugar
- Tiempo del ciclo paseo
- Fecha de salida
- Lugar de reunión
- Números de participantes
- Financiamiento individual
- Movilización
- Responsables

## INTINERARIO

Domingo 12 de Agosto

1. Control mochilas estudiantes	08h00 a 08h30
2. Hora de salida	08h30
3. Hora de llegada (al sector de Locoá)	12h00
4. Almuerzo	12h30
5. Salida del lugar establecido	13h00
6. Retorno	15h00
7. Hora de llegada	15h30

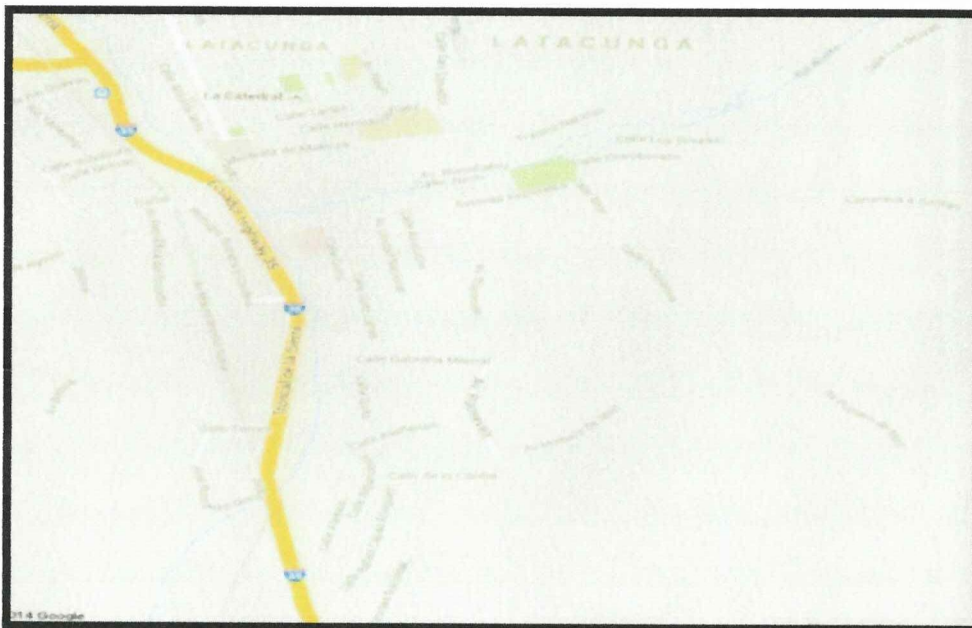
## RECURSOS MATERIALES

- Equipo personal
- Botiquín
- Bicicleta
- Materiales de protección (casco, rodilleras, etc.)

## RECURSOS HUMANOS

Profesor a cargo.

## CROQUIS



## CAMINATAS



### FUNDAMENTACIÓN

La caminata es un ejercicio aeróbico que ayuda a controlar el peso, quema grasa, aumenta la masa muscular, condiciona el corazón y el sistema respiratorio, favorece el sistema inmune, reduce el estrés, combate la depresión, aumenta el flujo de oxígeno a través del cuerpo y promueve una sensación de fortaleza y bienestar general. Por otro lado, también es bueno para el espíritu, porque nos pone en contacto con la naturaleza y el aire libre.

### OBJETIVO

Integrar socialmente a todo el grupo en contacto con la naturaleza y además fortalecer el sistema muscular a través de la caminata.

### DATOS INFORMATIVOS

- Cursos o personas participantes: Estudiantes del 9 no Año de E.B. del Colegio de Educación Musical “Cesa Viera”
- Lugar: Planta Eléctrica Numero 2
- Tiempo de caminata: 3 horas
- Fecha de salida: 18 de Agosto
- Lugar de reunión: Colegio de Educación Musical “Cesar Viera”
- Números de participantes : estudiantes del noveno Año de E.B

- Financiamiento individual : Refrigerios
- Movilización: Caminata
- Responsables: Profesor de Cultura Física

## INTINERARIO

Viernes 18 de Agosto

8. Control mochilas estudiantes	08h00 a 08h30
9. Hora de salida	08h30
10. Hora de llegada (lugar establecido)	12h00
11. Almuerzo	12h30
12. Salida del lugar	15h00
13. Retorno	17h00
14. Hora de llegada al establecimiento	17h30

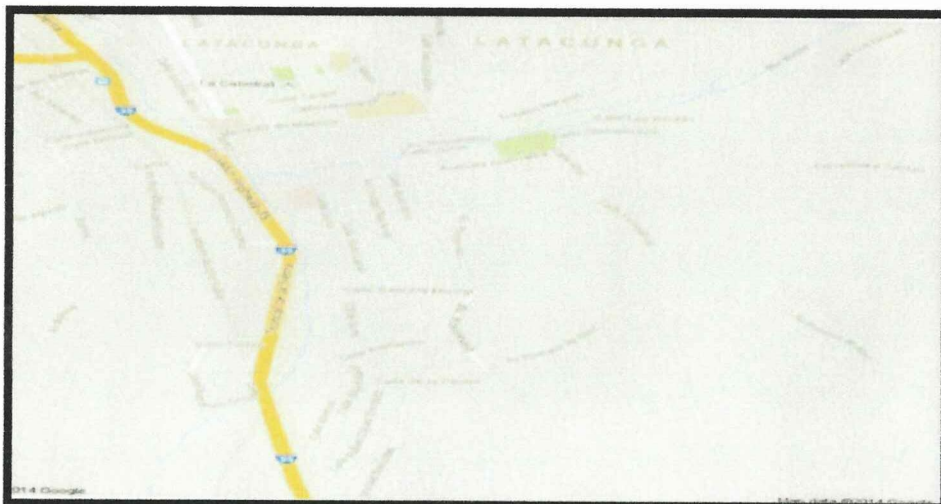
## RECURSOS MATERIALES

- Equipo personal
- Botiquín

## RECURSOS HUMANOS

Profesor a cargo.

## CROQUIS



## AERÓBICOS



### FUNDAMENTACIÓN

La Gimnasia Aeróbica es un contenido actual con unas connotaciones idóneas para la Educación Secundaria. Puede y debe incluirse desde un enfoque integrador que establezca inter-relaciones entre los diferentes bloques que conforma nuestra área.

Esta propuesta pretende dar salida a una disciplina gimnástica poco conocida desde el punto de vista de la competición, ya que se trata de un deporte minoritario en el que la mayoría de los docentes en Educación Física no están familiarizados.

Los aspectos más importantes que vamos a tratar en este trabajo son aquellos que, desde una vertiente educativa, nos marca la estructura de una Unidad Didáctica, donde tendremos en cuenta los objetivos relacionados con el ciclo, la temporalización, los contenidos específicos (actividades de enseñanza-aprendizaje), así como la evaluación de las tareas propuestas.

### OBJETIVO

Mejorar la eficiencia cardio-respiratoria a través de la práctica sistemática de la gimnasia aeróbica, contribuyendo a mejorar la calidad de vida del estudiante.

## BENEFICIOS

### **Beneficios Fisiológicos**

Ayuda a bajar de peso

Nos ayuda a tener una buena flexibilidad del cuerpo

Ayuda a fortalecer los músculos del cuerpo

Ayuda a que el corazón bombee más sangre hacia las arterias

Nos ayuda a oxigenar la sangre

Ayuda a eliminar las toxinas

Previene la osteoporosis

Fortalece los huesos

Ayuda a desarrollar la coordinación

### **Beneficios Psicológicos**

Elimina el stress

Fortalece la autoconfianza

Evita el sedentarismo

Aumenta la concentración

Mejora la relajación

Aumenta la autoestima

Mejora la calidad de vida

Para conseguir los objetivos planteados, realizaremos una serie de actividades en su mayoría rítmicas y de formas jugadas que nos permitirán afianzar los contenidos propuestos para cada sesión desde una orientación lúdica.

## PLANIFICACIÓN DE LA CLASE DE AERÓBICOS

### DATOS INFORMATIVOS:

Área: desarrollo personal y social  
 Año lectivo: 2011-2012  
 Fecha de inicio: 24-05-2012  
 Música: Música Contemporánea

Tema: Rumba terapia

Orientadores: Verónica Tapia y Marcelo Valencia  
 Participantes: 74 Estudiantes  
 Fecha de finalización: 26-05-2012  
 Tiempo: 30 minutos al día

**OBJETIVO:** Coordinar sin dificultad el movimiento de brazos y piernas mediante rumba terapia.

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Desarrollar el mayor número de posibilidades de coordinación de brazos y piernas mediante la rumba terapia	FASE INICIAL Ejercicios de Lubricación Corporal y estiramiento. FASE PRINCIPAL Realizar pasos básicos como Marcha Patadas delante-lateral-atrás Elevación de rodillas coordinación con los brazos Desplazamientos en forma continua Movimientos de piernas de flexión y extensión Movimientos rápidos, cortos, marcados con la combinación de brazos, piernas y tronco. Todos estos movimientos se realiza al compás de la canción FASE FINAL Ejercicios de vuelta a la calma	Espacio físico apropiado Grabadora o equipo de sonido CD o USB de música de reggaetón Ropa adecuada para la actividad	Participa activamente en las actividades.



## **TALLERES PARA FORTALECER A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS, RECREATIVAS Y DEPORTIVAS**

### **Actividad N.- 1**

Charla sobre la importancia del deporte para la salud

Título: “Cómo vivir mejor”

Objetivos: Motivar a los estudiantes a conocer la práctica y surgimientos de diferentes deportes, así como elevar el nivel cultura general y formar valores morales en los adolescentes.

Procedimientos

Realizar charlas y debates con los profesores y estudiantes de la comunidad para debatir la importancia de las actividades deportivas recreativas, para el mejoramiento del bienestar y la salud de los adolescentes.

Debate de Películas

Título de la película: Entre tres y dos

Objetivos: Debatir sobre el beneficio que nos aporta la práctica de Ejercicios Físicos y Deportes, así como el estudio de las distintas carreras del nivel superior.

Participantes: Profesores y Estudiantes.

Sinopsis: El filme trata una historia acerca de un pelotero que dedicó su vida al deporte, olvidándose del estudio, al culminar su carrera deportiva vio que los caminos se le cerraban ya que lo único que sabía ser era jugar Beisbol, la película nos enseña que la práctica del deporte va aparejada al estudio.

Orientaciones para la observación del filme:

- Deben de escuchar con atención el lenguaje que utilizan los actores en la escena, fundamentalmente los peloteros.
- No perder de vistas las situaciones que se le dan al protagonista.
- Tratar de extraer lo serio, dentro de lo cómico que hay en el filme.
- Considera usted que el pelotero toma la decisión correcta.

Otras películas analizadas: El Mejor, La vida de Michael Jordán, La Leyenda del Judo.

## **Actividad N.- 2**

Festival comunitario deportivo recreativo “Mi comunidad Saludable”

Lugar: Colegio de Educación Musical “Cesar Viera”.

Objetivo: Motivar a los adolescentes a través de diferentes actividades Deportivas Recreativas, en el colegio o comunidad,

Participantes: Profesores, Estudiantes.

Actividades que se desarrollarán:

A jugar

- Ensacados
- Carrera de relevos
- Carrera de números

Competirán estudiantes del colegio mujeres y hombres.

Juegos de participación

- Mini fútbol
- Mini baloncesto
- Gimnasia musical aeróbica
- Competirán todos los estudiantes.

#### Juegos de mesa

- Dominó
- Ajedrez
- Tenis de mesa

Competirán mujeres y hombres.

#### Juegos de animación

- Cuentos
- Para bailar
- Quien canta mejor

Competirán todos los adolescentes.

Los ganadores se le entregará un diploma que lo a acredita como participante y ganador del Festival Deportivo.

### **Actividad N.- 3**

Conversatorio entre adolescentes y atletas retirados o glorias deportivas

#### **Objetivo**

Para conocer sobre la vida activa del deportista en su tiempo de alto rendimiento, además de transmitir sus emociones y anécdotas a los adolescentes.

#### **Desarrollo**

Con anterioridad se invitará a deportista de alto rendimiento de nuestro territorio de la lucha, béisbol, pesa. Atletismo futbol, para que participen en un conversatorio con los adolescentes.

Se comenzará la actividad realizando una lluvia de Ideas de la importancia del deporte cubano el cual expresarán con una sola palabra, después se le entregarán unos rompecabezas para armar donde al unir las piezas encontrarán los nombres de los compañeros que se invitaron con anterioridad, los cuales se presentaran e intercambiaran experiencias con los adolescentes de las victorias y derrotas que obtuvieron y lo que significó el deporte activo para ellos y que están haciendo en la actualidad, así como si aún lo continúan practicando.

Al finalizar se retomará la Lluvia de Ideas expresando la importancia del Deporte para la salud del Hombre y que todo adolescente debe de practicarlo para quizás en un futuro puedan ellos representar a nuestro país en cualquier evento y ámbito.

#### **Actividad N.- 4**

Taller sobre la importancia que tiene el deporte sobre la salud

Objetivo: Búsqueda de bibliografía en la biblioteca de sus escuelas sobre libros de deportes para realizar el taller.

Participantes: Estudiantes y Profesores.

Orientaciones: Se le pide a los adolescentes que busquen bibliografías, fotos, recortes de periódicos y revistas sobre el deporte que más le gusta (esta actividad se solicitará previo al taller).

En horarios extra docentes se realizará una sesión de trabajo de 45 minutos en la que cada adolescente expondrá cual es el deporte que más les gusta, por qué, y lo que conoce sobre este, así como la importancia que este posee para su salud.

Al finalizar este el profesor realizará un “Positivo, Negativo e Interesante”, con el objetivo de constatar el nivel de agrado de los adolescentes por la actividad, proponiendo a estos que den sugerencias de actividades que pueden realizar con los deportes que escogieron, las cuales se realizarán durante el mes posterior.

## BIBLIOGRAFÍA

### CITADA

- KINERNAN, Natalio, Grupos recreativos con adolescentes, Buenos Aires. Editorial Paidós 2001 (pág. 45)
- WEBER Alfred, La recreación como herramienta pedagógica en el movimiento infantil de Fe y Alegría trabajo de grado 1988.
- ENCISO M, Hernanado, Instrumentos y técnicas de recreación, Talleres Santa fe de Bogotá, CERLIBRE 1982 , Colección tiempo libre y recreación.N.-2
- RAMOS, F. La recreación: Una herramienta didáctica para enseñanza. Trabajo de ascenso presentado como requisito para optar al cargo de Profesor Titular. Universidad Pedagógica Libertador. Instituto Pedagógico de Caracas. 1996.
- BIRD Arismendi, Enseñando Educación Física, Puerto Rico, Editorial Logo, 1995
- SANCHEZ William; Planificación Curricular de la Cultura Física, Segunda Edición, Quito 2004.
- SÁNCHEZ, F. (1984). Bases para una Didáctica para la Educación Física y el Deporte. Ed. Gymnos. Madrid
- NISBETH, J. SCHUCKERMITH, J. Estrategias de aprendizaje. Santillana, siglo XXI 1987

- TANNER J. M; Educación y crecimiento físico siglo XXI, España 1966 pág. 34
- PUIG M Y TRILLA J; La pedagogía del ocio, Editorial Laertes, Barcelona 1996.
- RAMOS, F. La recreación. Una herramienta didáctica para enseñanza. Trabajo de ascenso presentado como requisito para optar al cargo de Profesor Titular. Universidad Pedagógica Libertador. Instituto Pedagógico de Caracas. 1996
- J.L.ESCOLAR CASTELLÓN, C.PEREZ ROMERO DE LA CRUZ, F.CORRALES MARQUEZ. Actividad física y Enfermedad. AnMed Interna .Madrid.2003.
- DEBAGG JAMA. El sedentarismo en el mundo actual .Buenos Aires.2000
- ULLOA ENRÍQUEZ FRANCISCO .Constitución Política del Ecuador. Latacunga. 2008
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2012).pág-4

### **CONSULTADA**

- ZUBIRIA, Alexandro; Operaciones intelectuales, creatividad. Editorial Arca. Quito- Ecuador 1995.
- MINISTERIO DE EDUCACION Y CULTURA, Pedagogía. Quito 1996
- ANGELES, Métodos y Técnicas Educativas 1997

- DINADER, Promeceb, Reforma Curricular para la Educación Básica, Área de Cultura Física, Quito, Editorial MEC, 1997, (pág. 22-23).
- LEIVA ZEA, Francisco, Didáctica General, Quito, Editorial Ortiz,
- Dr. ROMERO TÓMAS. Revista Chilena de Cardiología-Vol. 28 N.4.(2009)
- MORALES GONZALES JOSÉ ANTONIO .Obesidad. Universidad Autónoma del estado de Hidalgo.(2010).

## VIRTUAL

- [http://es.wikipedia.org/wiki/Sumak\\_Kawsay](http://es.wikipedia.org/wiki/Sumak_Kawsay)
- [http://www.asambleanacional.gob.ec/documentos/constitucion\\_de\\_bolsillo.pdf](http://www.asambleanacional.gob.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf)
- [es.wikipedia.org/wiki/Calidad\\_de\\_vida](http://es.wikipedia.org/wiki/Calidad_de_vida)
- [http://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4823/libro\\_de\\_obesidad.pdf](http://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4823/libro_de_obesidad.pdf)
- <http://www.accafide.com/documentos%20de%20consulta/v%20simposiu/comunicaciones%20libres/COMUNICACION%20YOLANDA%20CABALLERO.pdf>
- [http://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4823/libro\\_de\\_obesidad.pdf](http://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4823/libro_de_obesidad.pdf)
- [www.Juegos.org.@Recre.Ar](http://www.Juegos.org.@Recre.Ar).
- [www.recreación.org/documentos/](http://www.recreación.org/documentos/)

# **Anexos**



## ANEXO 1

### UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADEMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y  
HUMANISTICAS

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PROFESORES DEL COLEGIO DE  
EDUCACIÓN MUSICAL “CESAR VIERA”

OBJETIVO: Conocer el nivel de incidencia de la práctica de actividades recreativas en los estudiantes del colegio de educación musical “Cesar Viera”

INSTRUCCIONES:

- Conteste en el espacio en blanco de la manera más idónea y sincera posible los siguientes ítems
- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

1.- ¿Está de acuerdo usted, que el profesor de Cultura Física debe utilizar actividades recreativas como herramienta para incentivar a los estudiantes a la práctica de actividades físicas para evitar el sedentarismo?

a) SI  b) NO

2.- ¿Conoce usted como se manejan los procesos de enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física con la utilización de actividades recreativas?

a) SI  b) NO

3.- ¿La práctica de actividades recreativas en los procesos de Enseñanza-Aprendizaje de la Cultura Física permitirá que las clases en esta área sean más emotivas y dinámicas?

a) SI

b) NO

4.- ¿Cree usted que las actividades físicas recreativas incentiven a la práctica deportiva en los estudiantes?

a) SI

b) NO

5.- ¿Colaboraría usted con la práctica de Actividades Recreativas, para mejorar el nivel físico en los estudiantes de esta Institución Educativa?

a) SI

b) NO

6.- ¿Cree usted que la práctica de actividades recreativas por lo menos una media hora diaria puede ayudar al estudiante a mejorar su calidad de vida?

a) SI

b) NO

7.- ¿Cree usted con estas estrategias ayudaremos a los estudiantes con el sedentarismo a practicar actividades físicas, recreativas para mejorar su salud física y mental?

a) SI

b) NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



## ANEXO 2

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y  
HUMANÍSTICAS

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE  
EDUCACIÓN MUSICAL “CÉSAR VIERA”

OBJETIVO: Conocer el nivel de incidencia de la práctica de actividades recreativas en los estudiantes del colegio de educación musical “César Viera”.

#### INSTRUCCIONES:

- Conteste en el espacio en blanco de la manera más idónea y sincera posible los siguientes ítems
- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

1.- ¿Conoce usted si en la institución se maneja a la Cultura Física a través de las actividades recreativas?

a) SI  b) NO

2.- ¿Conoce Usted como se manejan los procesos de enseñanza de la Cultura Física con la utilización de actividades recreativas?

a) SI  b) NO

3.- ¿Le gustaría que las Clases de Cultura Física se las imparta a través de la utilización de actividades recreativas?

a) SI  b) NO

4.- ¿Conoce usted que es el sedentarismo?

a) SI

b) NO

5.- ¿Está de acuerdo Ud. que se practiquen actividades Recreativas para mejorar su condición física?

a) SI

b) NO

6.- ¿Cree usted con la práctica de actividades recreativas puede disminuir el sedentarismo en los jóvenes?

a) SI

b) NO

7.-¿Le gustaría que su profesor aplique estrategias recreativas para incentivar a la práctica de actividades físicas en los estudiantes?

a) SI

b) NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



### ANEXO 3

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y  
HUMANÍSTICAS

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENTREVISTA DIRIGIDA AL RECTOR DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN  
MUSICAL “CÉSAR VIERA”

OBJETIVO: Recopilar información de campo en base al objeto de estudio con la finalidad de estructurar la propuesta que dará solución al problema detectado

INSTRUCCIONES:

- A continuación se presentara una serie de preguntas para que sean respondidos. Lea detenidamente cada enunciado.

1.- ¿Los maestros que usted dirige utilizan las estrategias metodológicas adecuadas para mejorar la práctica de actividades recreativas?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2.- ¿Cree usted que la práctica de actividades recreativas influya en los estudiantes a mejorar su calidad de vida?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3.- ¿el profesor de Cultura Física le ha informado que tiene dificultades con los estudiantes al momento de ejecutar actividades recreativas?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4.- ¿Existen problemas en el área de Cultura Física que influyen de forma directa en la práctica de actividades físicas recreativas?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5.- ¿Existen problemas por parte de los estudiantes al ejecutar actividades físicas en la hora de Cultura Física?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6.- ¿Usted ha observado que en la hora de Cultura Física existen estudiantes sedentarios?

.....  
.....  
.....  
.....

7.- ¿Busca soluciones junto a los profesores para potenciar la práctica de actividades físicas recreativas en su Institución Educativa?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

# ANEXO 4

